

Une alimentation équilibrée pour une meilleure santé



Diététique

Le livret d'accompagnement

EliaMEDICAL



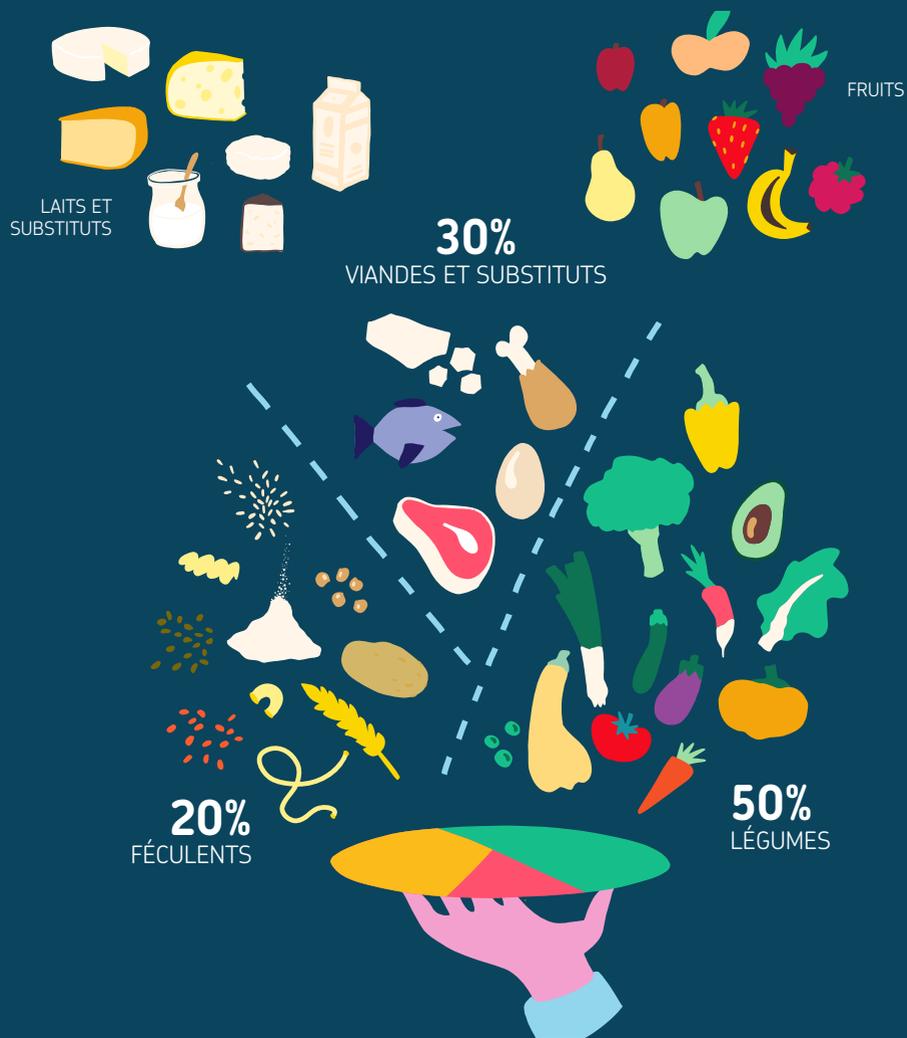
Sommaire

1. Introduction
2. Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?
3. L'étiquetage alimentaire
4. Comment composer vos repas ?
5. Comment éviter les pièges ?
6. Le nutriscore
7. Les applications pour vous aider

Introduction

L'ALIMENTATION EST ESSENTIELLE A LA VIE. CEPENDANT UNE MAUVAISE ALIMENTATION PEUT CONDUIRE À UN SURPOIDS VOIRE UNE OBESITE ENTRAINANT DES REPERCUSSIONS PHYSIOLOGIQUES DONT L'APNEE DU SOMMEIL FAIT PARTIE.

REPAS ÉQUILIBRÉ



Qu'est ce qu'une alimentation variée ?

Une alimentation équilibrée doit être composée de huit éléments nutritionnels :

CATÉGORIE	PROPRIÉTÉS
PRODUITS LAITIERS 	<p>Riches en calcium et sources de protéines animales 2 portions/jour pour les adultes dont une de fromage 3 à 4 portions pour les enfants, adolescents et personnes âgées</p> <p>A FAVORISER : Dans le lait et les produits laitiers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lait écrémé ou $\frac{1}{2}$ écrémé - Yaourt $\frac{1}{2}$ écrémé, partiellement écrémé, ou écrémé nature ou aux fruits - Fromages blancs ou petits suisses à 0 ou 20 % de matière grasse - Fromages à – 45 % de matière grasse sur extrait sec (chèvre frais, coulommiers, Edam, Carré de l'Est, Tomme, Carré frais...)
FRUITS ET LEGUMES 	<p>Riches en eau, fibres, vitamines, sels minéraux et anti-oxydants Protecteurs de nos artères</p> <p>A chaque repas : crus, cuits, compote, purée (3 portions de légumes, 2 portions de fruits de 80 à 100 grammes chacune)</p>
FÉCULENTS/CÉRÉALES 	<p>Riches en glucides, sources d'énergie pour nos muscles et notre cerveau</p> <p>A tous les repas : farines complètes, pain complet, pâtes complètes, légumes secs 2x/semaine</p> <p>Sources de protéines végétales, vitamines B, minéraux, fibres</p>
VIANDES, POISSONS, OEUFS 	<p>Riches en protéines, fer, vitamines B Permet l'entretien de la masse musculaire 2x/semaine dont 1x poisson gras (saumon, thon, sardines...) Volailles plutôt que viande rouge (pas + 500gr/semaine) Pas + de 150 gr de charcuterie/semaine 4 à 6 œufs/semaine (vitamines A, D, et B 12)</p> <p>Les viandes, poissons et œufs sont souvent consommés en trop grandes quantités, et apportent beaucoup de graisses pour les artères.</p> <p>A FAVORISER :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tous les poissons même gras (thon, hareng, sardines, saumon...) - Viandes maigres : veau, bœuf, lapin, volailles sans peau, etc. - Jambon blanc dégraissé et découenné, filet bacon, blanc de dinde ou poulet - Abats une fois/15 jours maximum
MATIÈRES GRASSES 	<p>Riches en vitamines A, D, et E (apportent de l'énergie) Attention à la qualité de la matière grasse Limiter beurre, crème fraîche...</p> <p>Les matières grasses sont de 2 sortes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bonnes graisses : huile d'olive, de colza, de noix, etc. ont des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire et sur le contrôle de la glycémie. - les mauvaises graisses : animal (beurre, fromage, crème, saindoux, etc.) ou végétal (huile de coco, huile de palme, etc.)
BOISSONS 	<p>L'eau est la seule boisson indispensable, consommez 1.5 litres/jour (sauf contre-indications médicales)</p> <p>Attention aux sodas (sucre), boissons alcoolisées, et ajout de sucre dans le café 100ml de jus de fruits industriels (2 morceaux de sucre)</p>
ASSAISONNEMENTS 	<p>Riches en goût, apportent à vos plats richesse en vitamines et minéraux (herbes aromatiques, épices et condiments).</p> <p>Attention à l'ajout de sel et au sel caché dans les aliments</p>
PRODUITS SUCRÉS 	<p>Riches en énergies non indispensables, c'est un produit PLAISIR à consommer avec modération.</p> <p>Attention aux sucres cachés</p>

En résumé : Il faut manger de tout modérément, à chaque repas et savoir choisir au sein de chaque groupe les plus intéressants pour sa santé

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



L'étiquetage Alimentaire



Il faut faire attention à la :

1. Liste des ingrédients : Elle comprend tous les composants entrant dans la composition de l'aliment et qui sont encore présents dans le produit fini.

Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant c'est-à-dire de l'ingrédient dont la quantité est la plus importante à l'ingrédient dont la quantité est la plus faible.

IL FAUT DONC ÉVITER LES ALIMENTS CONTENANT DES LISTES TROP LONGUES ET INCOMPRÉHENSIBLES

Elle renseigne également sur la présence d'allergènes (fruits à coques, gluten...), d'additifs (substances ajoutées pour accroître la conservation, améliorer la texture, l'aspect...), sur le pourcentage des ingrédients, et sur les différentes graisses et sucres utilisés.

2. Déclaration nutritionnelle : Elle comprend la valeur énergétique (en KJ ou Kcal), la quantité de matières grasses, la quantité de glucides et les sucres, la quantité de protéines, la quantité de sel.



Comment composer ses repas ?

PETIT DEJEUNER :

- Une boisson pour hydrater votre organisme, limiter le sucre
- Des glucides complexes (pain complet, campagne, céréales...)
- Un laitage (yaourt, fromage blanc, 30 gr de fromage...)
- Un fruit frais
- Une source de matière grasse de bonne qualité

DEJEUNER ET DINER :

- Une crudité (fruit ou légume cru en entrée ou en dessert)
- Un accompagnement à base de légumes cuits
- Une portion de viande ou poisson ou œufs à un des deux repas
- Une portion de féculents et/ou de pain
- Un produit laitier
- Une portion de matière grasse de bonne qualité (environ 12 gr)
- De l'eau

COMMENT EVITER LES PIEGES ?

SOURCE DE...

Produit devant contenir au moins 15 % de l'élément concerné

"LIGHT" OU "ALLÉGÉ"

Produits dont la teneur en sucre (ou en graisse) est allégée de 25 % par rapport à un produit dit de "référence" mais vérifiez toujours si ce n'est pas remplacé par autre chose

RICHE EN...

Produit contenant au minimum 30% de l'élément concerné

ALLÉGÉ EN SUCRE

Produits qui contiennent au minimum 30 % de sucre en moins qu'un produit similaire

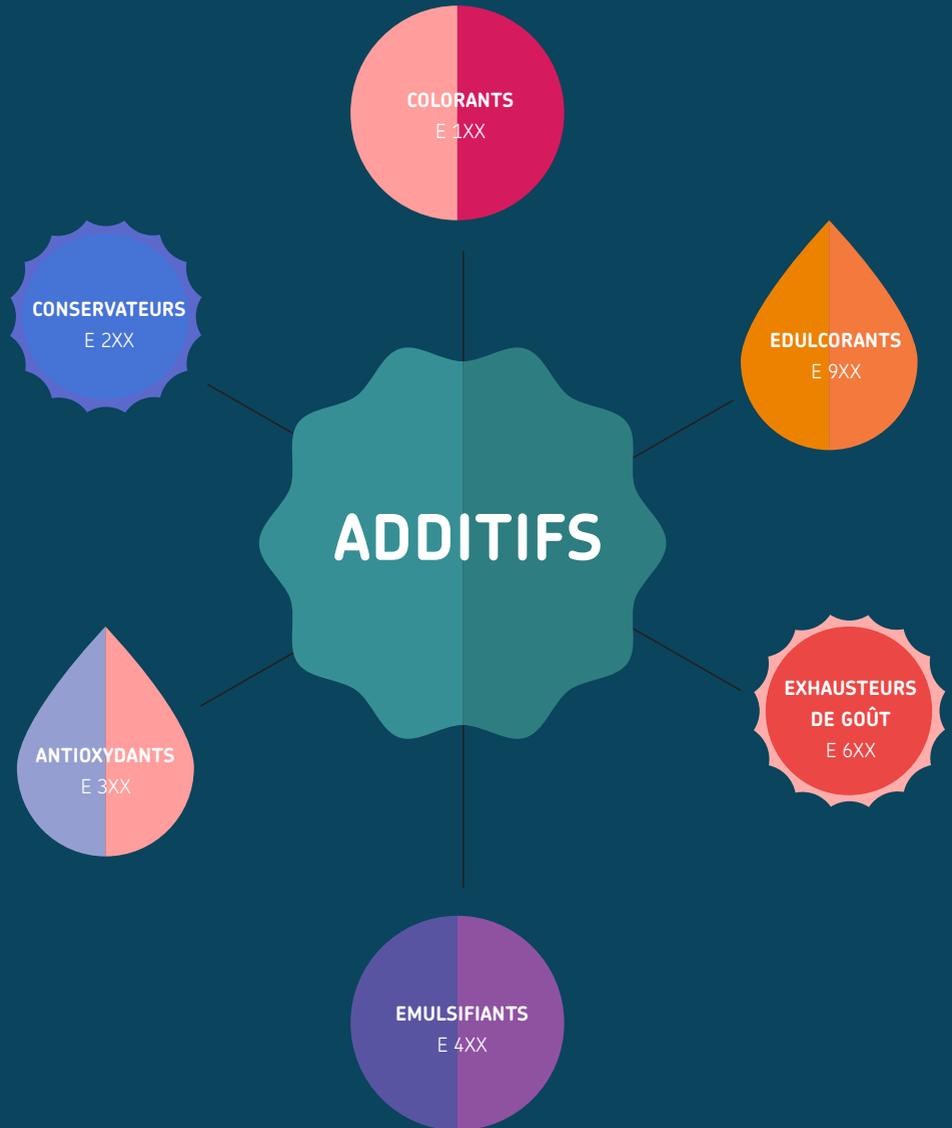
SANS SUCRE AJOUTÉ

Produits sans ajout de sucre. Le sucre est naturellement présent dans l'aliment de base

SANS SUCRE

Produits qui ne contiennent pas plus de 0.5 gr de sucres pour 100 gr. Mais peuvent contenir des édulcorants ou polyols

J'ÉVITE LES ADDITIFS SUIVANTS :



EMULSIFIANTS
E 4XX

COLORANTS
E 1XX

EDULCORANTS
E 9XX

EXHAUSTEURS
DE GOÛT
E 6XX

ANTIOXYDANTS
E 3XX

CONSERVATEURS
E 2XX

ADDITIFS

Les applications pour vous aider

Il existe diverses applications qui peuvent vous aider à vérifier la qualité de ce que vous consommez :



YUKA : vous permet de scanner vos produits alimentaires et cosmétiques et décrypte les compositions pour accéder à l'information sur l'impact d'un produit sur la santé



SIGA : L'indice Siga indique à quel point un aliment est transformé, grâce à une note allant de 1, pour les produits bruts, à 7 pour les plus ultra-transformés.

Une analyse plus détaillée de la composition est aussi disponible : nombre d'ingrédients ultra-transformés, additifs à risque, etc.

Vous pouvez soit scanner vos produits, soit accéder à une base de produits déjà référencés



OPEN FOOD FACTS : Base de données interactive sur les produits alimentaires du monde entier, faite par tout le monde et pour tout le monde

Quelques « trucs » pour une alimentation saine et équilibrée :

Équilibrer ses menus

Manger varié, local et de saison

Limiter les sources d'acides gras

Bien choisir son mode de cuisson (pas plus de 120° quand c'est possible) et son contenant (préférer le verre, céramique ou inox)

Limiter le sel et le sucre et donc l'alimentation transformée

Se passer d'édulcorants

Favoriser le sucre des fruits frais

Ne rien interdire mais ne pas tout autoriser

5 erreurs à ne pas commettre :

- Sauter un repas : surtout pas le petit déjeuner

- Manger une simple salade à midi : penser aux protéines qui vous empêcheront les fringales et les grignotages

- Se nourrir de produits allégés moins nutritifs

- Supprimer une catégorie d'aliments

- Compter que les calories : vérifier les apports nutritifs est aussi, voire plus important

CES RECOMMANDATIONS NE DOIVENT PAS FAIRE OUBLIER DE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE !

EN RÉSUMÉ



EliaMEDICAL

elia-medical.com

Téléchargez i-GEIA pour les patients
La plateforme de télésuivi de traitements médicaux



i-GEIA sur Google Play



i-GEIA sur Apple Store