

Conseils pour une...

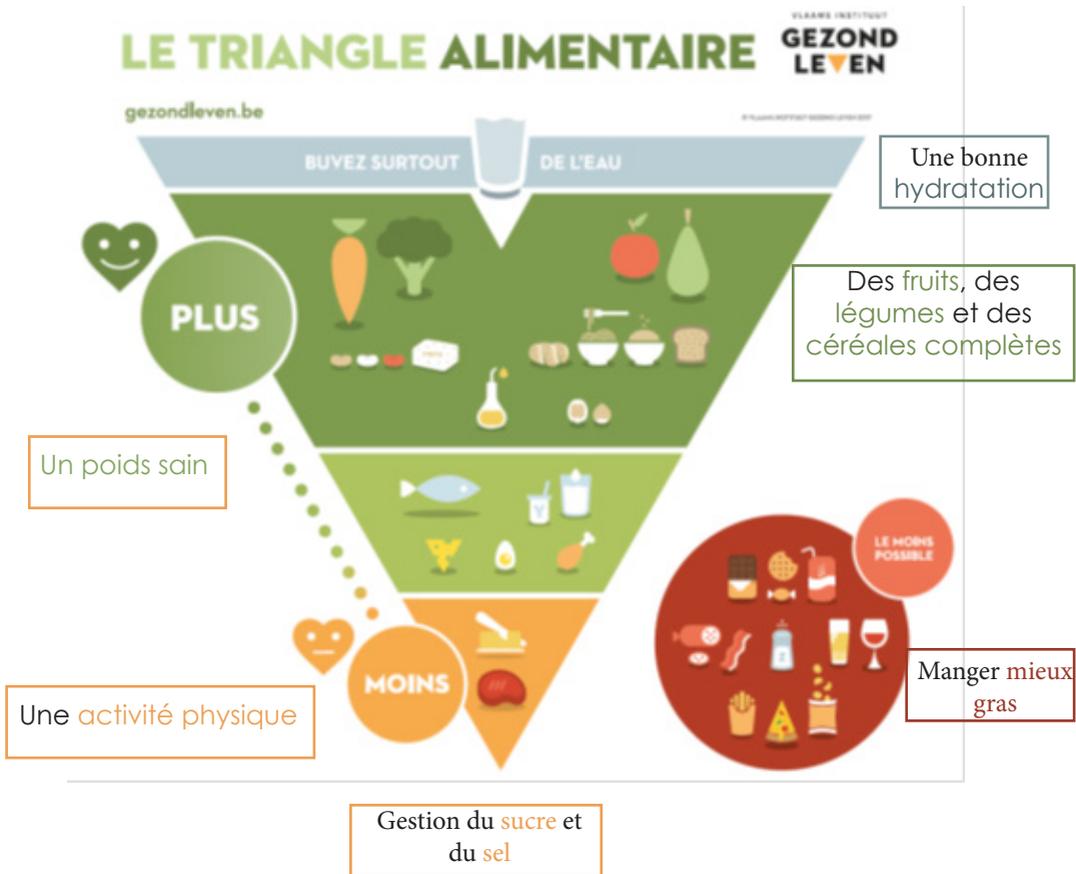
...alimentation saine



Une alimentation saine et variée permet de préserver notre santé.

Associée à une activité physique régulière, elle contribue à réduire les risques de développer certaines maladies dites « de société » comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, les accidents vasculaires cérébraux, certains cancers.

Une alimentation saine, c'est:



Des fruits, des légumes et des céréales complètes

Un apport suffisant en fibres alimentaires peut avoir de nombreux intérêts pour la santé :

- Régulation du transit et de la flore intestinale
- Diminution du taux de cholestérol sanguin
- Influence sur la glycémie post-prandiale et la satiété

Où trouver les fibres ?

- ↪ Les féculents et céréales complètes : pain complet, riz brun, pâtes complètes, ...
- ↪ Les légumes : crus ou cuits
- ↪ Les légumineuses : pois-chiches, lentilles, haricots, fèves, ...
- ↪ Les fruits : frais, en compotes, ...
- ↪ Les fruits oléagineux et les graines : noix, noisettes, amandes, graines de courges, de sésame, ...
- ↪ Les fruits séchés : figes séchées, pruneaux, abricots secs, ...



Apport journalier en fibres



Manger mieux gras, c'est :

Remplacer les matières grasses animales par des matières grasses **végétales**.

☺ Pour la cuisson : huile d'**olive**, d'arachide, matières grasses liquides, ...

☺ Pour l'assaisonnement : huile de **colza**, de **noix**, de soja, ...

☺ Sur le pain : margarines molles riches en oméga-3, purées d'oléagineux natures, ...

☺ **Gérer la quantité**

Préférer les produits laitiers 1/2 écrémés

Consommer des fruits oléagineux (1 petite poignée par jour)

Consommer les **bonnes** graisses

Répartir sur la semaine :

2x du poisson

☺ dont 1 poisson gras (thon, saumon, maquereau, ...)

2x de la volaille

☺ poulet, dinde, ...

1x un substitut végétal ou oeufs

☺ tofu, légumineuses, ...

2x de la viande rouge

☺ boeuf, veau, porc, ...
dont viande hachée : 1x maximum

Portion conseillée: 100 g

☺ Privilégier des modes de cuisson plus sains : à la vapeur, au four, en papillote, au grill, ...

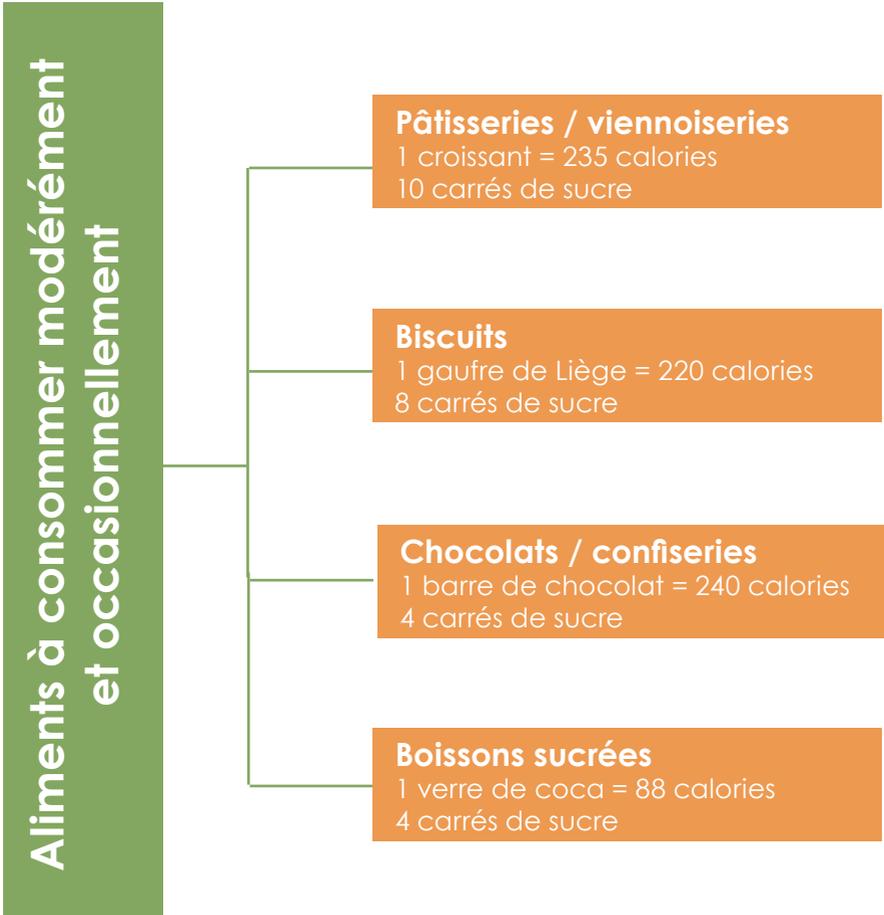
☺ 1 friture tous les 15 jours max

Eviter: pâtisseries, chips, sauces, biscuits, plats préparés industriels, ...

La gestion de la consommation de sucre

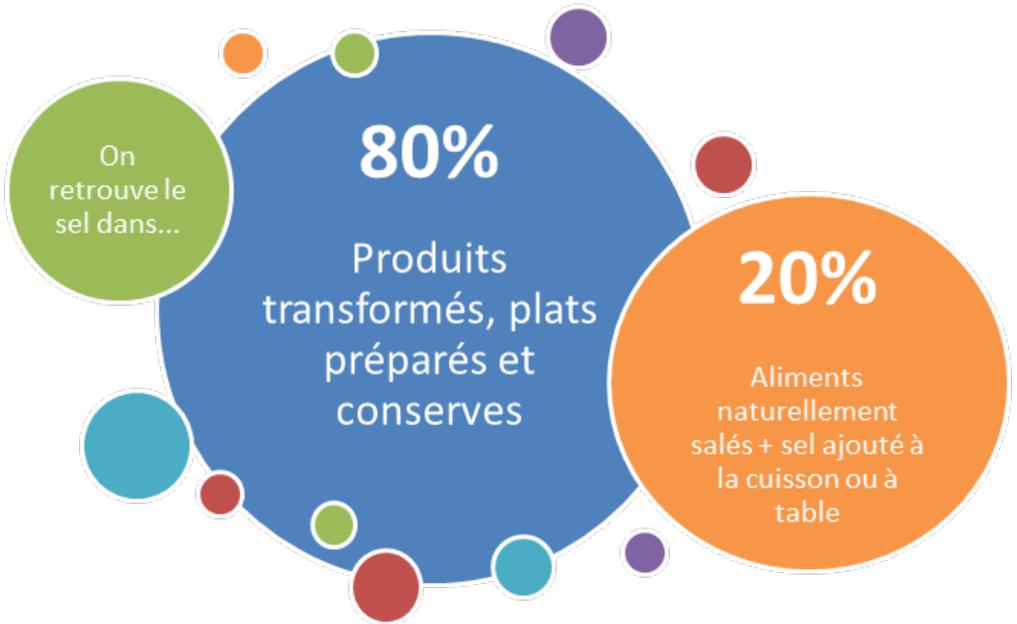
Les viennoiseries, le chocolat, les crèmes glacées etc. renferment beaucoup de sucres et/ou de graisses, donc des calories. Ils ne contiennent que trop peu de nutriments essentiels (vitamines, minéraux, fibres, bonnes graisses,...).

Leur faible qualité nutritionnelle les rend donc superflus (voire néfastes s'ils sont consommés en excès).



© Réservez-les pour les occasions spéciales et en petites portions.

© Pour éviter d'abuser des sucreries, dirigez-vous vers d'autres plaisirs sucrés : un fruit de saison, des fruits secs, une salade de fruits, un laitage, un milkshake (lait ½ écrémé + fruits),...

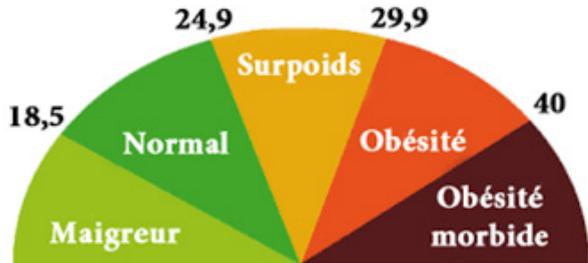


Comment réduire ma consommation de sel ?

- ↪ En remplaçant le sel par une abondance d'épices et d'herbes aromatiques qui apportent du goût et de la saveur aux plats (ail, échalotes, poivre, paprika, gingembre, thym, romarin,...)
- ↪ En cuisinant les aliments bruts (frais ou surgelés non préparés)
- ↪ En limitant les aliments trop salés (plats et potages industriels, charcuteries et fromages très salés, apéritifs salés,...)
- ↪ En évitant de mettre la salière à table

Un poids sain

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de voir si le poids se situe dans les normes par rapport à la taille.



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Pratiquer une activité physique

La pratique d'une activité physique régulière est bénéfique pour la santé. Celle-ci doit être adaptée aux capacités de chacun et selon les recommandations médicales.



Service diététique:

Tél : 064/27.71.88

Consultation : 064/27.63.77



CHU Tivoli
Avenue Max Buset 34
7100 La Louvière
www.chu-tivoli.be