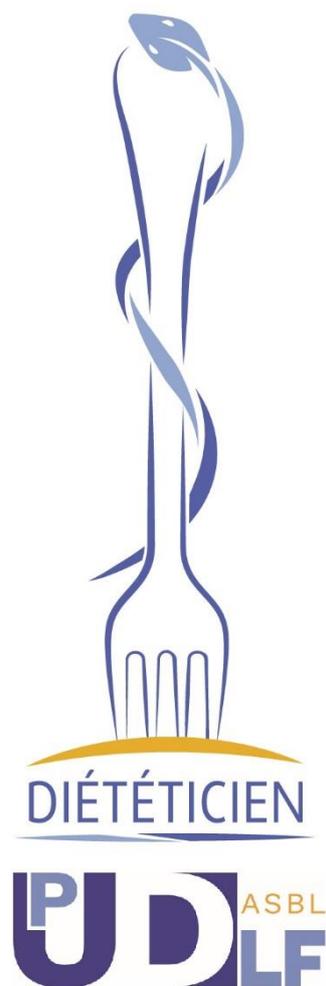


Avril / Mai 2020

L'alimentation en période de crise sanitaire pour les acteurs de terrain

Les bonnes pratiques au
quotidien



Union Professionnelle des diététiciens de
langue française
UPDLF-ASBL

L'alimentation en période de crise sanitaire pour les acteurs de terrain : les bonnes pratiques au quotidien

Depuis le début de cette crise sanitaire sans précédent, les acteurs de terrain, qu'ils soient ou non professionnels de santé, se voient confrontés à des situations inédites.

Tantôt mis en chômage temporaire pour leur permettre de souffler, tantôt astreints à des journées sans fin mais dans tous les cas confrontés au quotidien au respect de mesures d'hygiène excessivement strictes, ils oscillent entre risques de contamination (pour eux, pour leur famille, pour leurs proches mais aussi pour les patients non confirmés), peurs bien compréhensibles, engagement et devoir (c'est « ma guerre » et je dois la faire, jusqu'au bout), solidarité poussée à l'extrême, le tout au prix même de leur propre santé.

Les exigences en matière de tenue vestimentaire réglementaire (port de masque, lunettes, gants, visièrre, tablier, surblouse de protection, et parfois « scaphandre ») sont telles que certains préfèrent ne manger, boire et aller aux toilettes qu'en toute fin de service. Car sinon, à chaque fois, il faut passer par l'étape de décontamination et de désinfection, et changer complètement de tenue alors que partout, dans la Belgique en pénurie, c'est la débrouille pour éviter la surconsommation de protections.

Tout ce contexte a évidemment un impact majeur sur notre mode de vie et sur notre alimentation.

Comment réussir à maintenir une vie saine et garder un poids stable et un moral d'acier durant cette période alors qu'on n'a plus de repères ?

Les diététiciens (www.lesdieteticiens.be) vous proposent ci-après quelques conseils pour y parvenir. La toute nouvelle pyramide, outil de référence validé par le Conseil Supérieur de la Santé, vous aidera à faire les choix alimentaires les plus judicieux.

Planifiez vos menus pour la semaine

Chaque journée sera composée de 3 repas et d'1 collation (facultative).

Prévoyez des légumes (frais, surgelés ou en conserve) pour les repas de midi et du soir, même s'il s'agit d'un repas « tartines ».

Respectez les rythmes de présentation des aliments sources de protéines.

Variez au maximum les recettes, afin de rompre la monotonie. Prévoyez des plats qui demandent peu de préparation ou qui peuvent être préparés à l'avance, et éventuellement réfrigérés ou congelés en portions individuelles, pour les jours où vous manquez de temps.

Sur la base de ces menus et recettes, établissez votre liste des courses.

Faire les courses

Il est conseillé, durant le confinement, de faire les courses une seule fois par semaine.

Afin d'éviter les aliments « tentations » tels que snacks salés ou sucrés (très caloriques), ne partez pas faire vos courses le ventre vide. Et essayez de vous en tenir à la liste établie sur la base des menus.

Prévoyez cependant des aliments « craquage » pour les moments où l'envie de vous faire du bien se fera impérieuse :

- Légumes crus, à consommer tels quels, à découper en bâtonnets, trempés dans un fromage blanc assaisonné, dans un peu de houmous, etc.
- Potages réalisés avec des légumes frais ou surgelés, ou potages commerciaux à maximum 35 kcal/100 ml
- Légumes grillés (poivrons, aubergines, pois chiches) sans adjonction d'huile
- Fruits frais à consommer tels quels, en salade de fruits, en brochette, en compote peu sucrée, en smoothie, ...
- Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.)
- Fruits secs : abricots, figues, pruneaux, etc.)
- Crackers, Cracotte® complète, Parovita®, Grisini®, ... accompagnés d'un peu de tartina de légumes, de fromage frais, etc.
- Biscuits « petit beurre », éventuellement aux pépites de chocolat
- Grosses crevettes, œuf cuit dur, tranches de filet de poulet, etc.

Anticiper les longues heures de prestation

Si vous devez assumer de longues journées de travail sans interruption, il est primordial avant de partir travailler, de prendre un repas copieux d'autant s'il s'agit du petit déjeuner. Pour cela, levez-vous un peu plus tôt.

Pourvu que vous n'éprouviez pas d'inconfort digestif, n'hésitez pas à en augmenter les quantités habituelles. Celui-ci se composera comme suit :

- 1/3 du repas sous forme de féculent, de préférence riche en fibres : céréales complètes, pain complet, gris ou multicéréales, flocons d'avoine, biscottes complètes, ...
- 1/3 de source de protéines : produit laitier (fromage, yaourt, lait, ...) ou alternative végétale enrichie en calcium, charcuterie maigre, œuf, etc.
- 1/3 fruit de saison, de préférence frais
- Une touche de matières grasses ou oléagineux (beurre, margarine, noix, noisettes, etc.)
- Une boisson, qui si elle est chaude, sera idéalement non sucrée en quantité suffisante (environ ¾ litre)

Un petit déjeuner continental peut être le bienvenu : il sera équivalent au repas principal en termes de composantes et de quantités. Pour cela, il faudra anticiper en préparant votre repas la veille au soir, et en le conservant au frigo après refroidissement. Vous n'aurez plus qu'à le réchauffer le matin.

Pendant les heures de présence sur votre lieu de travail

Cette crise sans précédent suscite des élans de générosité de la part de beaucoup de sociétés ou même de personnes privées. Votre service est inondé d'attentions réconfortantes mais néanmoins excessivement caloriques : pralines, pâtisseries, viennoiseries, lasagnes, pizza, frites, etc.

Y renoncer peut susciter de la frustration. Pour éviter de craquer complètement, essayez de vous poser les questions suivantes :

- Qu'ai-je mangé (ou prévu de manger) aujourd'hui ?
- Cela va-t-il vraiment me faire plaisir ? Ne vaut-il pas mieux que je prenne d'abord quelque chose qui me cale ?
- Puis-je intégrer ce « cadeau alimentaire » dans mon menu, sans prendre du poids – ou sans me couper l'appétit pour le repas « sain » prévu à la fin de mon service ?

Prenez dans tous les cas le temps de déguster ce que vous avez choisi de manger. Ecoutez les sensations que cela éveille en vous. Cela vous aidera à limiter les quantités que vous consommerez.

Et si vous vous êtes laissé aller, n'hésitez pas à réduire les quantités lors du prochain repas.

Après une longue journée de travail

Lorsque vous quittez le travail, après avoir pris les précautions d'usage, posez-vous et essayez de vous détendre.

Hydratez-vous correctement (au moins ½ litre de boisson non sucrée, non alcoolisée).

Si la faim est impérieuse, faites-en sorte de l'assouvir le plus sainement possible (voir le chapitre « faire les courses » ci-dessus) en évitant de dévaliser le frigo ou le placard.

Reprenez pied peu à peu.

Quand vous vous mettez-vous aux fourneaux, préparez ce que vous avez prévu au menu. Si la journée a été trop éprouvante, réchauffez simplement un des petits plats mitonnés quelques jours auparavant.



L'alimentation en période de confinement : les bonnes pratiques

Quand rien ne va plus et que tout nous échappe, la première chose à faire est de reprendre les bases d'une bonne hygiène de vie :

1. Organiser sa journée
2. Prendre soin de son sommeil
3. Bouger suffisamment
4. Gérer le stress
5. Equilibrer son alimentation

1. Organiser sa journée

Le confinement a perturbé votre routine.

La première chose à faire est d'organiser et structurer vos « nouvelles » journées.

Prévoyez un horaire pour

- Vous lever, faire votre toilette, vous habiller
- (Télé-)travailler
- Réaliser les tâches ménagères
- Vous occuper des enfants, notamment de leurs travaux scolaires
- Prévoir une activité de loisir et/ou sportive
- Dormir suffisamment
- Prendre vos repas, à intervalles réguliers (4 heures entre les prises alimentaires) en y consacrant le temps nécessaire (20 à 30 minutes minimum), dans une ambiance détendue, loin des écrans, afin de déguster et savourer « en pleine conscience » ce que vous mangez
- Garder des contacts sociaux (via les réseaux sociaux, le téléphone)
- Vous faire du bien



2. Prendre soin de son sommeil

Bon nombre d'entre nous octroient trop peu d'importance au sommeil. Un tiers de notre population souffre de troubles du sommeil. Celui-ci, par toute une série de mécanismes physiologiques, est cependant indispensable à notre santé. Il conditionne mémoire, apprentissage, métabolisme, immunité, etc. Un mauvais sommeil, outre les troubles de l'humeur (irritabilité) et de l'attention qu'il peut engendrer, majore le risque d'accidents et augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète, de cancer et même de maladie d'Alzheimer.

L'enfant en âge préscolaire (1-3 ans) doit dormir 10 à 13 heures par nuit et faire au minimum 1 heure de sieste en journée. L'enfant en âge scolaire doit dormir 9 à 11 heures par nuit. Les adolescents (14-17 ans) ont besoin de dormir 8 à 10 heures par nuit. Les adultes (26-64 ans), entre 7 et 9 heures¹, et pour ces derniers, un conseil supplémentaire à ne pas négliger est d'aller se coucher à une heure "raisonnable" - entre 22 et 23 heures au plus tard - et se lever à une heure tout aussi raisonnable (entre 5 et 8 heures) pour se garantir une durée de sommeil adéquate.

¹ <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques> consulté le 17/04/2020



Il importe, durant cette période de confinement, non seulement de ne pas déstructurer son sommeil en allant se coucher beaucoup plus tard mais au contraire d'y porter une attention toute particulière et de faire en sorte de récupérer un sommeil de qualité.

Pour cela :

- Eviter les repas tardifs, copieux, ou alcoolisés, ainsi que le café ou les boissons énergisantes en fin de journée
- Ne pas pratiquer de sport intensif en soirée
- Ne pas passer trop de temps, avant le coucher, devant des écrans quels qu'ils soient
- En cas de troubles du sommeil (insomnies, apnées), consulter un spécialiste

3. Bouger suffisamment : aux pieds de la pyramide, l'activité physique

Les recommandations sont de bouger, au grand minimum, 30 minutes par jour. Si vous êtes astreint au télétravail, imposez-vous de bouger à chaque pause (par exemple, quand vous prenez le relais de la garde des enfants).



Au mieux, ne restez pas en position assise (et immobile !) plus d'une heure (60 minutes) d'affilée : levez-vous, marchez dans la pièce, allez-vous servir un verre d'eau dans la cuisine, faites quelques squats, remuez les bras, bougez la tête, ... Faites sonner une alarme de rappel : 1 heure passe tellement vite quand on est concentré sur son travail !

- A l'intérieur :
 - o Sur tapis, éventuellement guidés par vidéos et en musique : gymnastique (abdo, fessiers, cardio), yoga, pilates, stretching, step, etc.
 - o Vélo d'appartement, tapis roulant, allées et venues dans les escaliers, équipés éventuellement de poids aux chevilles, etc.
- A l'extérieur :
 - o Dans un rayon limité autour de votre domicile : marche, course à pied, vélo, etc.
 - o Sur la terrasse ou dans le jardin : ping-pong, football, jeux de ballon, badminton, etc.

C'est le moment de sortir les jeux de plage stockés au grenier ou à la cave jusqu'aux prochaines vacances

 - o Travaux de jardinage

4. Gérer le stress

Le confinement et la crise sanitaire que nous vivons peuvent générer un stress. Ce dernier peut nous pousser à modifier nos comportements alimentaires tant dans l'excès que vers la restriction. De nombreuses techniques vont nous permettre de nous détendre et de nous changer les idées, afin de ne pas craquer : méditation, sophrologie, techniques respiratoires, etc.

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel, si vous vous sentez dépassé par les événements : <http://www.uppsy.be> - <https://www.bfp-fbp.be/fr>

5. Equilibrer son alimentation

Alimentation adaptée

Une alimentation équilibrée et variée est essentielle, mais en quantité légèrement moindre vu le manque d'activité physique.

Comment faire ? En cuisinant le nombre exact de portions en quantités adéquates (juste ce qu'il faut), ce qui évite de se resservir pour "finir le plat" lorsqu'il en reste en fin de repas, et éventuellement en servant les repas dans une assiette de plus petit diamètre (assiette à dessert) plutôt que dans une "grande" assiette habituelle.

Établissez votre liste de courses à l'avance, sur la base des menus choisis pour la semaine, de telle sorte que vous respectiez les consignes de temps de présence dans les magasins. Faites vos courses après avoir mangé pour éviter les achats superflus. Si vous en avez le temps ou l'envie, n'hésitez pas à modifier vos habitudes pour vous rendre dans des commerces locaux (vente à la ferme, moulin, boucherie, boulangerie du coin, etc.).

Profitez de votre temps libre pour cuisiner vous-même ou en famille, découvrez de nouvelles recettes, et faites du moment du repas un moment serein, convivial et de partage.

Structurez votre journée alimentaire en 3 repas, et éventuellement 1 collation, afin d'éviter le grignotage d'aliments trop riches et non-indispensables (le dernier étage - décalé - de la pyramide). Un repas doit au minimum durer entre 20 et 30 minutes

Prenez le temps de manger, en dehors de tout écran. Cela permet d'écouter ses sensations alimentaires et de respecter son appétit.

La journée alimentaire illustrée ²:

Pour le petit déjeuner, elle se compose comme suit :

- 1/3 féculent (pain, céréales peu sucrées, etc.)
- 1/3 fruit (frais, de préférence ou compote peu sucrée, etc.)
- 1/3 produit laitier (lait, yaourt, fromage, ou alternative végétale enrichie en calcium)
- Une touche de matières grasses ou oléagineux (beurre, margarine, noix, noisettes, etc.)

Pour les repas de midi et du soir :

- 1/2 légumes (cuits ou crus) en préférant les légumes de saison
- 1/4 aliments sources de protéines (viande, volaille, poissons, œufs, alternatives végétales) en privilégiant les morceaux maigres
- 1/4 féculents (pommes de terre, pain, pâtes, riz, etc.) en les variant chaque jour
- Un peu d'huile ou autre matière grasse pour la cuisson

Collations

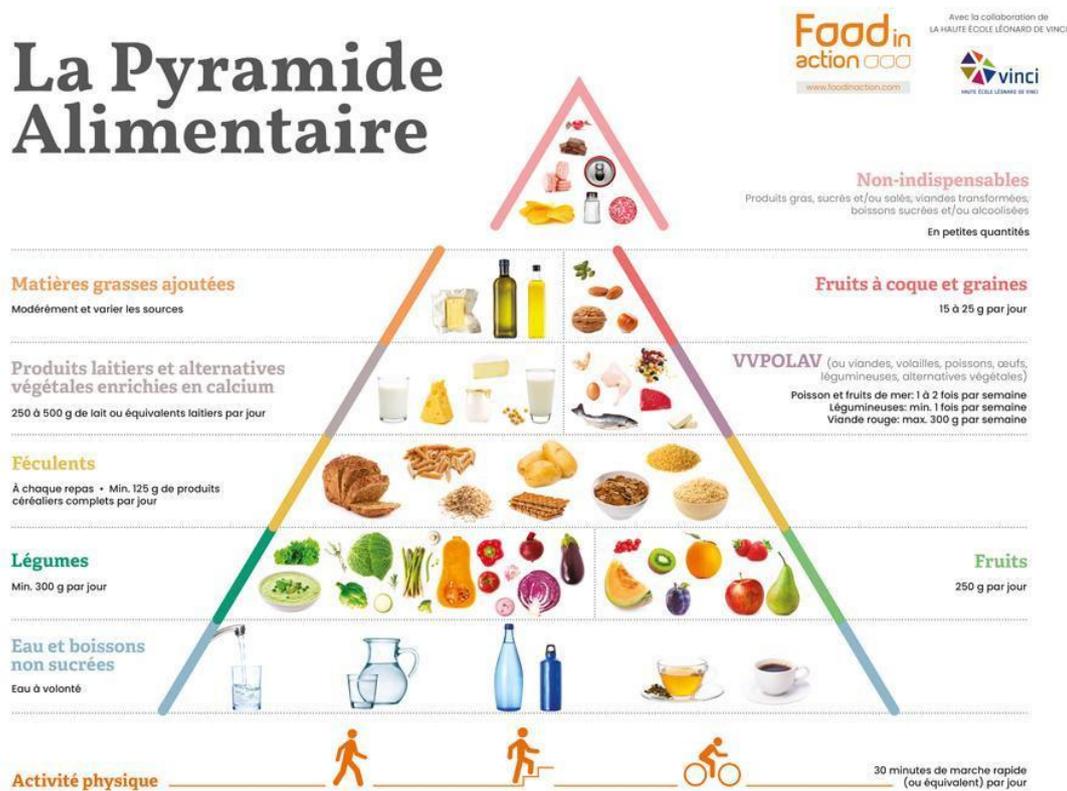
- 1 fruit
- 1 à 2 produits laitiers

Boissons : 8 verres d'eau, thé, café, tisane, etc.



² ABD, Comment manger sainement

La nouvelle pyramide³, outil de référence validé par le Conseil Supérieur de la Santé (février 2020), vous aidera à faire les choix alimentaires les plus judicieux.



1^{er} étage de la pyramide : Eau et boissons non sucrées

L'eau reste la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. La pyramide décapitée ci-dessus préconise dorénavant, pour une question de durabilité, la bouteille en verre ou la gourde pour remplacer la bouteille en plastique.

- Si vous y êtes "accro", profitez de ce confinement pour vous déshabituer des sodas et autres boissons sucrées ou édulcorées
- Réduisez progressivement la quantité de sucre dans le thé ou le café
- Évitez, dès que l'occasion se présente, de boire des boissons alcoolisées quelles qu'elles soient, sous prétexte que l'on est chez soi et que l'on ne conduit pas. N'oubliez pas que l'alcool déshydrate. Les recommandations en la matière préconisées par le Conseil Supérieur de la Santé⁴, sont les suivantes :
 - Limiter sa consommation d'alcool, car toute consommation d'alcool a un impact sur la santé
 - Ne pas consommer d'alcool avant 18 ans
 - Ne pas boire plus de 10 unités standards (= 10 verres) d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours
 - Prévoir plusieurs jours sans alcool dans la semaine
 - Pour les femmes enceintes ou qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, il est recommandé de ne pas boire de boissons alcoolisées

³ <https://www.foodinaction.com/pyramide-alimentaire-2020-equilibree-durable/>

⁴ <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9438-alcool>



Pour calculer votre besoin en eau, rendez-vous sur le site d'*Hydration for Health* (H4H) ⁵

Pour plus d'informations par rapport aux boissons, la brochure conçue par les diététiciens à ce propos vous aidera à faire les meilleurs choix : « **Sachez ce que vous buvez** »⁶



2^{ème} étage de la pyramide : Fruits et légumes

A la sortie de l'hiver, le printemps nous offre pléthore de fruits et légumes tous plus colorés les uns que les autres ; c'est l'occasion de les découvrir et d'apprendre à les cuisiner, en proposant aux enfants de mettre la main à la pâte. Un petit jeu consiste à consommer chaque jour un légume ou un fruit de couleur différente (mauve, rouge, jaune, orange, blanc, vert) pour bénéficier des bienfaits apportés par leurs pigments dans lesquels se trouvent les antioxydants. Pour plus d'infos sur les fruits ⁷et légumes⁸ de saison, cliquez sur les liens repris en bas de page.

Les fruits et légumes de saison sont plus goûteux et moins onéreux. Se les procurer dans les fermes potagères - éventuellement bio - permet non seulement aux agriculteurs d'écouler leurs productions mais également de découvrir des produits locaux souvent beaucoup plus savoureux.

Il est recommandé de consommer au minimum 550g de fruits et légumes par jour (250 g de fruits et minimum 300g de légumes).

Le potage, en toute saison, ainsi que les bâtonnets de légumes crus offrent une belle alternative au grignotage. De nombreux légumes peuvent être consommés nature, juste cuits à la vapeur, sans ajout de matière grasse ou de sauce (vinaigrette, mayonnaise). Les plats uniques, de style wok, permettent également de réduire l'ajout de matière grasse dans les préparations.

⁵ <https://www.hydratationforhealth.com/en>

⁶ <https://fr.calameo.com/read/00570749206139c16f807>

⁷ <http://www.apaqw.be/Apaqw/media/PDF/dosspeda/calfrulegrecA5.pdf>

⁸ <http://www.apaqw.be/Apaqw/media/PDF/dosspeda/calfrulegverA5.pdf>



Pour en savoir plus sur les fruits et les légumes, n'hésitez pas à consulter les brochures qui leur ont été consacrées par les diététiciens :

- « **Les fruits ça donne la pêche** »⁹
- « **Les légumes apportent de la vie dans votre assiette** »¹⁰



3^{ème} étage de la pyramide : Féculents

Le féculent est la base de toute alimentation, il convient d'en consommer à chaque repas. Les féculents constituent une source importante d'énergie, carburant de la journée. Préférez toujours les céréales complètes.

Restez attentif à la manière dont le féculent est accompagné ou cuisiné. Le féculent en soi "ne fait pas grossir". La quantité qu'on en met dans l'assiette et la manière dont on le prépare en conditionnent l'apport calorique, et notamment lorsqu'on le tartine de matière grasse (beurre, margarine, mayonnaise), de pâte à tartiner (chocolat ou spéculoos), ou qu'on le frit dans l'huile mais aussi. À nouveau, respecter la répartition de l'assiette idéale est primordial.

Si le rayon "farine" est vide dans votre supermarché et que vous désirez faire votre pain vous-même ou réaliser des pâtisseries, n'hésitez pas à vous rendre au moulin le plus proche de chez vous.



N'hésitez pas à télécharger la brochure rédigée par les diététiciens à ce propos :
« **Les féculents, source de carburant** »¹¹



⁹ <https://fr.calameo.com/read/0057074927ac955e59277>

¹⁰ <https://fr.calameo.com/read/005707492dd2cb2eb74be>

¹¹ <https://fr.calameo.com/read/005707492ca58fb0f28f9>

4^{ème} étage de la pyramide : Aliments sources de protéines, les VVPOLAV et PLAVEC

Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales (VVPOLAV) constituent avec les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium (PLAVEC), les principales sources de protéines de notre alimentation. Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Elles sont composées d'acides aminés dont certains sont essentiels, c'est à dire que notre organisme n'est pas capable de les synthétiser. En fonction de leur composition en acides aminés, les protéines sont de haute ou de basse valeur biologique. Les protéines animales sont de haute valeur biologique, car elles contiennent tous les acides aminés, y compris les essentiels. Les protéines végétales sont de basse valeur biologique, car carencées, en fonction de l'aliment dans lequel elles se trouvent, en certains acides aminés essentiels.

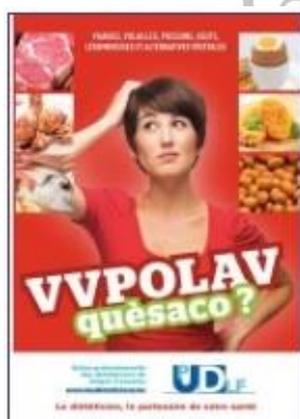
Pour un bon équilibre il convient de "panacher" les sources de protéines dans notre alimentation ; pour cela, réserver une part limitée aux viandes (maximum 300g de viandes rouges par semaine), accroître notre consommation de poissons et crustacés, œufs, légumineuses et alternatives végétales, et faire la part belle aux laitages, en consommant 250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers au quotidien. Pour rappel et afin d'éviter toute confusion, 250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.

Les viandes, volailles, poissons sont classés suivant leur teneur en graisse. S'il est conseillé de consommer régulièrement des poissons (de préférence petits) gras et des crustacés, il convient de limiter fortement la consommation de viandes grasses riches en graisses saturées. Les charcuteries « transformées » font dorénavant partie de l'étage décalé de la pyramide, donc à consommer rarement en très faible quantité.



Vous retrouverez toutes les informations nécessaires à ce propos dans les deux brochures consacrées aux aliments source de protéines :

- « **VVPOLAV, quésaco ?** »¹²
- « **Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium** »¹³



¹² <https://fr.calameo.com/read/005707492d63114a76a3d>

¹³ <https://fr.calameo.com/read/0057074925966394f6548>

5^{ème} étage de la pyramide : *Matières grasses ajoutées et oléagineux*

Pour avoir un apport suffisant en oméga-3, en vitamines liposolubles (A, D, E, K), et en acides gras essentiels (non synthétisés par l'organisme), il convient de consommer chaque jour des aliments de cette famille.

Celle-ci a été scindée dans la pyramide de référence en deux sous-familles distinctes : « Matières grasses ajoutées » et « Fruits à coque et graines ». En effet, même si toutes deux regroupent des aliments riches en lipides (graisses), elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé.

Les fruits à coque et graines figurent dans le top 5 des mesures prioritaires établies par le CSS et reprises dans l'Épi Alimentaire. Il convient d'en consommer 15 à 25 g par jour.

Les « matières grasses ajoutées » quant à elles doivent être de qualité, de sources variées, et consommées en quantités modérées.

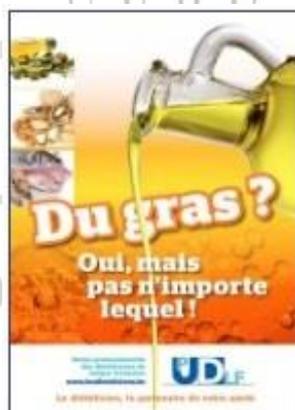
La teneur en graisses des aliments, tantôt cachées, tantôt visibles, a fait l'objet de nombreuses études et a fait couler beaucoup d'encre. On a cru longtemps qu'elles étaient les seules à mettre en cause dans les maladies dites « de civilisation » comme l'obésité et les maladies cardio-vasculaires.

La place dorénavant réservée dans les comptoirs de nos supermarchés aux produits laitiers normo-lipidiques (beurre, crème, laitages, fromages) s'est réduite comme peau de chagrin au profit des produits allégés en matière grasse. Or, c'est dans la phase grasse des produits laitiers que se trouve la vitamine D qui permet de fixer le calcium lui-même présent dans ces produits. Il est donc préférable de ne pas consommer des produits laitiers totalement dépourvus de graisse. Les experts scientifiques en la matière font aussi marche arrière. Les graisses laitières n'auraient pas d'impact négatif sur nos artères, au contraire.

Il convient, par contre, de limiter autant que possible notre consommation de viandes et charcuteries grasses, de sauces, de produits industriels de paneterie, biscuiterie, pâtisserie ou de friterie et de snacks salés ou sucrés, qui outre le fait qu'ils sont souvent "transformés" sont très riches en graisses de piètre qualité.



Pour plus d'informations à ce propos, consultez notre brochure :
 « **Du gras, oui, mais pas n'importe lequel** »¹⁴



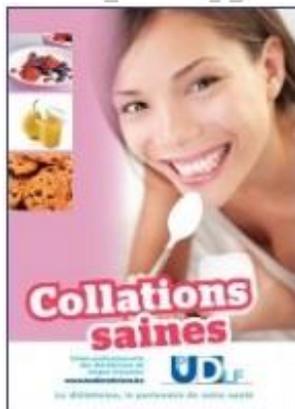
¹⁴ <https://fr.calameo.com/read/005707492dd7ef3fb7745>

Collations

Chez l'adulte, la collation - non indispensable - peut représenter maximum 10% des apports énergétiques journaliers. Composée de fruits ou légumes, ou d'un laitage ou encore d'un produit céréalier riche en fibres, peu gras et peu sucré, elle viendra compléter un repas ou permettra de réduire le délai entre 2 repas, par exemple si le petit déjeuner ou le repas du soir sont pris très tôt. Il s'agira d'en contrôler la qualité autant que l'apport énergétique afin de ne pas déséquilibrer la journée alimentaire.



La brochure « **Collations saines** »¹⁵ constitue un recueil d'informations en la matière



Quelle place pour le sucre dans notre alimentation ?

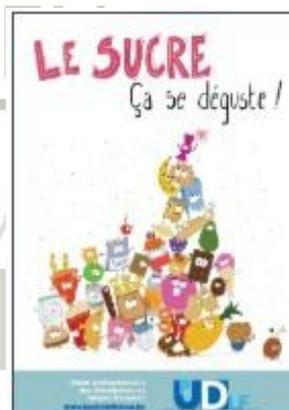
Le sucre que nous consommons, s'il n'est pas "utilisé" à des fins énergétiques dans le cadre d'une activité physique, est rapidement stocké sous forme de graisse dans notre organisme.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de ne pas dépasser 5 à 10% de notre apport énergétique total journalier sous forme de sucre, ce qui pour un apport de 2000 kcal correspond à 25 à 50 g de sucre. Ainsi, en cas d'activité sédentaire, le sucre présent à l'état naturel dans les aliments à l'état brut (fruits, légumes, laitages) couvre largement nos besoins.

Il est possible de réduire progressivement sa consommation de sucre, notamment en retardant la prise alimentaire de tout aliment sucré dans la journée. Limiter sa consommation journalière en sucre fait partie des bonnes pratiques en matière d'hygiène de vie. Car en consommer trop par rapport à nos dépenses majore le risque d'obésité, de diabète et de maladies cardio-vasculaires, ou encore de stéatose hépatique non alcoolique.



« **Le sucre, ça se déguste** »¹⁶ vous en apprendra plus sur le sujet :



¹⁵ <https://fr.calameo.com/read/005707492523f125a59c8>

¹⁶ <https://fr.calameo.com/read/0057074923cfd67ce9ea5>

L'épi alimentaire

Il vient quant à lui clarifier la pyramide en fixant dorénavant 5 priorités :

1. Consommez au moins 125 g de produits céréaliers complets par jour et remplacez aussi souvent que possible les produits raffinés par des produits céréaliers complets.
2. Mangez tous les jours 250 g de fruits, en privilégiant les fruits frais. Mangez tous les jours 300 g de légumes (frais ou préparés) et diversifiez vos choix en vous laissant guider par l'offre saisonnière.
3. Consommez des légumineuses au moins une fois par semaine.
4. Consommez tous les jours 15 à 25 g de fruits à coque ou de graines sans enrobage salé ou sucré.
5. Limitez la consommation de sel.

L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS
Au moins 125 g par jour



1

FRUITS & LÉGUMES
Fruits : 250 g par jour
Légumes : Au moins 300 g par jour



2

LÉGUMINEUSES
Au moins 1x par semaine



3

FRUITS À COQUE & GRAINES
15 à 25 g par jour



4

SEL
Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table



5

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique







Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française-asbl

Secrétariat : Rue des frères Poels, 46 à 1325 Dion-le-Val | 0478/720 250 | secretariat.updlf@gmail.com | www.lesdieteticiens.be

Siège social : Rue de Bossière, 9 à 5640 Mettet (Graux) | **Numéro d'entreprise** : 0899.520.293

Compte bancaire : IBAN BE34 3630 8222 2290 | BIC BBRUBEBB

Peut-on être contaminé en faisant ses courses ?

La meilleure façon de se protéger lorsque l'on se rend dans les commerces pour y faire ses achats est de respecter les consignes de sécurité :

- Ne pas s'y rendre si l'on se sent malade, si l'on a de la fièvre ou si l'on tousse
- Respecter une distance sociale d'1,5 mètre au moins
- Ne toucher que les aliments dont on a besoin, surtout s'il s'agit d'aliments non emballés
- Se laver les mains avant et immédiatement après avoir terminé les courses



TO-DO LIST

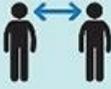


quand on fait ses courses en période de Covid-19 !

Quelques gestes à adopter quand on part en mission courses :



Appliquez les **gestes barrières** (lavez-vous régulièrement les mains, ne touchez pas votre visage, toussiez et éternuez dans un mouchoir à usage unique ou dans le creux de votre coude, ...)



Respectez les **distances de sécurité** et les **consignes** mises en place par le magasin dans lequel vous vous rendez.



Choisissez avec les yeux et **ne touchez que ce que vous comptez acheter.**



De retour à la maison, lavez-vous les mains, rangez vos courses et lavez-vous de nouveau les mains. Un gel hydroalcoolique ne remplace pas un lavage efficace des mains.



Vous utilisez **des gants jetables** ?
Jetez-les à la poubelle !



Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire

Liste de courses printemps ¹⁷

https://www.partenamut.be/-/media/partenamut/pdf/ebc_course_printemps.ashx

¹⁷ https://www.partenamut.be/-/media/partenamut/pdf/ebc_course_printemps.ashx

Proposition de menus

Menus pour le repas de midi

Potage : en préparer en grande quantité, 1 ou 2 sur la semaine, avec des légumes de saison et à conserver au frigo

Salade : base de laitue ou encore radis avec du fromage blanc

Mais aussi :

Le jour des pâtes ou du riz cuisez en un peu plus, ils remplaceront le pain au repas de midi du jour suivant :

- Riz, poivrons, dés de jambon
- Pâtes, mozzarella, Brocolis, roquette

Menus pour le repas du soir

Lundi : Saumon, Fenouil, Purée

Mardi : Pâtes aux brocolis et à la crème légère

Mercredi : Filet de bœuf à l'ail, Haricots mange-tout, pommes de terre nouvelles

Jeudi : Blanquette de dinde, Navet et jeunes carottes, Riz

Vendredi : Hamburger de bœuf, frites maison, Salade

Samedi : Filet de truite ardennaise, Asperges sauce hollandaise, Pomme de terre au four

Dimanche : Blanc de poulet aux Champignons, Blé

Pour le dessert ou la collation c'est la saison des petits fruits rouges, seuls ou pour agrémenter un produit laitier : Cerises, Fraises, Framboise, Groseilles et de la Rhubarbe (en compote avec de la banane ou des fraises ... un délice)

Pour plus d'informations et pour retrouver toutes nos brochures thématiques



www.lesdieteticiens.be



www.facebook.com/updlf/



Instagram

www.instagram.com/updlf/



<http://fr.linkedin.com/company/updlf>

Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française-asbl

Secrétariat : Rue des frères Poels, 46 à 1325 Dion-le-Val | 0478/720 250 | secretariat.updlf@gmail.com | www.lesdieteticiens.be

Siège social : Rue de Bossière, 9 à 5640 Mettet (Graux) | Numéro d'entreprise : 0899.520.293

Compte bancaire : IBAN BE34 3630 8222 2290 | BIC BBRUBEBB