



Province
de Liège

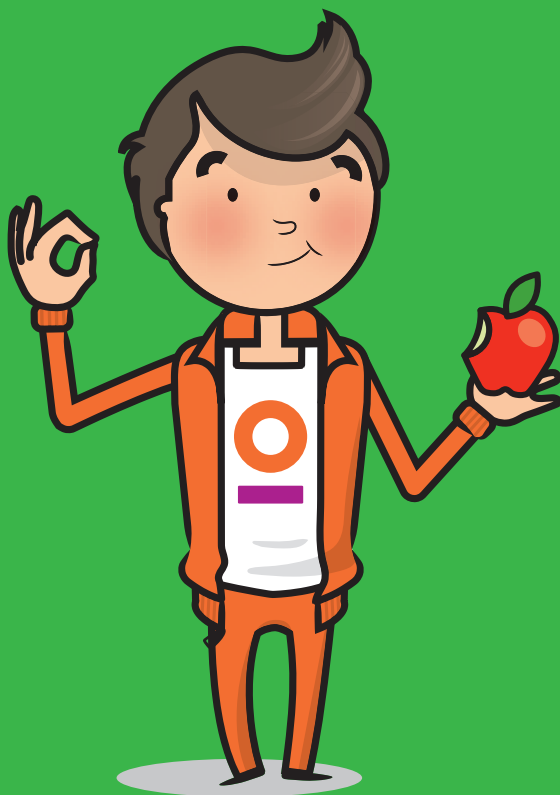
Santé et
qualité de vie

POUR ÊTRE

TIPTOP

JE MANGE SAINEMENT

Manger équilibré, c'est facile et c'est bon !



Manger équilibré, c'est facile et c'est bon !

Manger est un des plus grands plaisirs de la vie. Qu'il soit gastronomique ou à la bonne franquette, au resto ou en pique-nique, du terroir ou exotique, un repas est un moment que l'on savoure d'autant mieux s'il est partagé en famille ou entre amis.



Même dégusté en solo, il ravit les sens : une assiette bien dressée ou les bonnes odeurs de cuisine ne mettent-elles pas l'eau à la bouche ?

Cependant, dès qu'on évoque une nourriture « saine » et « équilibrée », la mine du joyeux dîneur s'allonge. Il aimerait que son alimentation lui assure une bonne santé. Mais il ne comprend rien à la pyramide alimentaire, il ne sait pas ce que représente une portion de fruits ou de légumes et il croit encore qu'une nourriture « saine » est forcément fade, triste et que tous les aliments qu'il aime sont interdits.

Eh bien, il se trompe !

Cette brochure est destinée à toutes les personnes qui souhaitent des informations claires et précises et à toutes celles qui sont égarées dans la masse indigeste des recommandations « diététiques » dont elles sont abreuvées.

Elle est conçue comme un petit guide pratique où des astuces vous apprendront à manger équilibré et à ne surtout pas boudier votre plaisir !

D'emblée, imprégnez-vous de quelques recommandations essentielles :

- ▶ ne vous refusez aucun aliment (limitez votre consommation) ;
- ▶ variez au maximum votre alimentation et son origine ;
- ▶ amusez-vous en cuisinant, découvrez des aliments, apprenez à les préparer, seul, en famille ou avec des amis, testez de nouvelles recettes, dressez de jolies assiettes... ;
- ▶ ne mangez pas devant un écran ou en lisant, dégustez votre repas à table. Prenez le temps d'en découvrir les saveurs ;
- ▶ ne vous obligez pas à terminer votre assiette ;
- ▶ ne sautez pas de repas ;
- ▶ privilégiez les produits locaux et de saison.

Bon appétit !

Une portion, qu'est-ce que c'est ?

Il en sera régulièrement question dans cette brochure, alors autant préciser dès maintenant ce qu'est une « portion ».

Afin d'équilibrer nos repas, beaucoup de guides alimentaires ou de publicités nous parlent en « portions ». Il existe un outil drôlement pratique et toujours accessible pour connaître les quantités d'aliments recommandées : c'est la main !



Une portion de légumes cuits équivaut à deux cuillères à soupe.

Pense-bête anti casse-tête

Vous n'avez pas le temps ou pas l'envie d' « étudier » en détail la manière d'équilibrer vos repas ? Contentez-vous de comprendre et d'appliquer quelques principes élémentaires d'une alimentation saine.

Quelques habitudes simples vous permettront de préserver votre santé sans vous compliquer la vie !



À volonté



L'eau

C'est la boisson « santé » par excellence !

Consommez-en 1,5 l par jour.

Les fruits et légumes

Prévoyez-en à chaque repas si vous le pouvez et/ou en en-cas. Deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour sont recommandées. Frais, surgelés, en conserve, crus, cuits, nature ou préparés (surveillez le sucre !) : ils sont riches en vitamines et en minéraux.

3 x par jour

Les féculents

Intégrez-les à chaque repas. Ils sont nombreux : pain, pâtes, riz, semoule, farine, céréales, manioc, pommes de terre... Pensez à les varier et à les préparer en soupe, en salade ou en dessert. Ils fournissent des protéines végétales et des glucides nécessaires au fonctionnement des muscles et du cerveau. Contrairement aux idées reçues, consommés en quantité raisonnable, les féculents ne font pas grossir. Ce sont les accompagnements (sauces, matières grasses, fromage râpé...) qui favorisent la prise de poids.



Les produits laitiers

Fromages, lait et yaourts assurent l'apport en calcium nécessaire à la bonne santé des os et des muscles. Privilégiez les produits laitiers nature. Si vous surveillez votre ligne, optez pour le lait demi-écrémé.

2 x par jour

Les protéines

Elles doivent être consommées tous les jours, en fonction de vos activités physiques et sportives. Plus vous êtes actif, plus vos muscles - qui sont les principaux consommateurs de protéines - auront besoin de recharger leur batterie. On considère qu'il faut environ 1 g



de protéines par kg et par jour (70 g de protéines par jour pour un homme de 70 kg, par exemple). Leurs sources doivent être variées car elles n'ont pas toutes la même valeur. Les sources animales (viandes et poissons) sont intéressantes mais pas indispensables. Les protéines peuvent être issues de sources végétales pures (les légumes) ou de type légumineuses (lentilles, pois chiches...) ou encore de produits issus du soja, du seitan et autres (tempeh, quorn...). Elles peuvent également provenir de dérivés animaux comme les œufs ou le fromage.

Il est important de noter que « **100 g de viande** » ne veut pas dire « **100 g de protéines** » ! 100 g de viande contiennent en moyenne 20 g de protéines, le reste est constitué notamment de graisses et de fibres tendineuses. Limitez-vous à 100-150 g de viande. (Les légumes et féculents constituent la plus grande partie de votre assiette). Choisissez les morceaux les plus maigres (blanc, filet, rôti, escalope...) et souvenez-vous que la peau des volailles est fort grasse !

Au moins 2 x par semaine

Le poisson

Hareng, maquereau, truite, saumon, sardine sont riches en oméga-3. En revanche, ne consommez pas de gros poissons (espadon, brochet, thon...) plus d'une fois par semaine car ils sont chargés en mercure. Les incinérateurs de déchets, industries pétrolières, cimentières ou chimiques rejettent des particules de mercure qui sont absorbées par les minéraux des mers et des rivières. En se nourrissant, les poissons avalent ces polluants qui s'accumulent dans les graisses et parcourent ainsi la chaîne alimentaire jusque dans nos assiettes.

Les extras



Les bonbons, biscuits, chips, chocolat, biscuits apéritifs, glaces ou sorbets, fritures, panures...

Ils ne doivent être consommés qu'**avec modération**. En cas de fringale, préférez les collations plus saines. Par exemple : tomates cerises, légumes crus assaisonnés d'une sauce au yaourt et aux épices, olives (pas trop, elles sont très grasses), fruits secs (amandes, noix non salées... une poignée maximum), galettes de riz, pain azyme (pain non levé et sans matière grasse)...

L'alcool

L'alcool figure parmi les extras ! Évitez de boire plus de 3 verres d'alcool/jour si vous êtes un homme et 2 verres d'alcool/jour si vous êtes une femme et maximum 3 à 4 fois par semaine. Alternez alcool et eau afin de ne pas vous déshydrater et d'éviter la gueule de bois.

Les matières grasses

Elles ne doivent pas être bannies de l'alimentation. Elles sont essentielles à la croissance et au développement cérébral, notamment pendant l'enfance. Variez-les en fonction de leur utilisation (à cru, cuisson) et consommez-les en quantité raisonnable.



Le sel

Préférez le sel iodé (à conserver dans une boîte hermétique), maximum 5 g/jour, soit une cuillère à café.

Que prévoir pour chaque repas ?

► Le matin



Le pire des petits déjeuners n'est pas le croissant-confiture-chocolat : le pire est de ne pas en prendre du tout ! Après une nuit de diète, on fait le plein d'énergie et de vitamines pour entamer la journée évitant ainsi les dangereux petits creux en milieu de matinée.

Idéalement, le petit déj' est composé de :

- féculents : pain complet ou aux céréales, biscottes, céréales...
Pensez à les varier ;
- un produit laitier : lait, fromage, yaourt, fromage frais ;
- une portion de fruits, de préférence frais et non pressés : les jus sont plus sucrés et moins riches en fibres ;
- un peu de matière grasse : margarine ou beurre gratté sur le pain ;
- thé ou café pas sucré ;
- eau.

Astuces

- **Si vous ne pouvez pas vous passer de tartine au miel ou à la confiture**, complétez votre petit déjeuner par une tartine de fromage, de fromage blanc ou de jambon maigre. Les protéines vont empêcher que le sucre que vous avez absorbé ne déclenche des fringales en milieu de matinée.
- Vous pouvez **petit déjeuner avec des œufs** : pas de problème pour les « mouillettes », mais si vous optez pour les œufs-bacon, évitez de consommer la graisse !

- ▶ Si **vous ne savez rien avaler le matin**, préparez un petit déjeuner à emporter, vous le mangerez plus tard, pendant votre pause du matin, mais avant midi !
- ▶ Vous pouvez **répartir ce repas du matin dans la matinée** : prendre un café chez vous, une tartine et un fruit au boulot.
- ▶ Buvez un verre d'eau au lever. Vous stimulerez ainsi votre système digestif.

Si le petit déjeuner est bien équilibré, vous ne devriez pas ressentir de fringale avant l'heure du déjeuner.

La collation de 10 h n'est pas obligatoire. Elle peut toutefois permettre d'apporter les nutriments qui n'auraient pas été consommés plus tôt : un fruit, par exemple.

▶ À midi

Il est rare que l'on puisse souvent savourer « l'entrée-plat-dessert » au travail ou à l'école, mais on peut s'en approcher.

Le repas idéal à midi est composé de :

- ▶ légumes cuits, crus ou en potage ;
- ▶ protéines : viande, volaille, poisson, œuf, fromage, charcuterie maigre, lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, tofu... ;
- ▶ féculents : pommes de terre, riz, pâtes, semoule, pain, manioc... ;
- ▶ éventuellement un dessert. Il est préférable de consommer un extra lors du repas de midi plutôt que le soir ;
- ▶ matières grasses en quantité raisonnable ;
- ▶ eau.



Astuces

- ▶ Si vous avez la possibilité **d'emporter votre lunch** - quitte à utiliser les restes de votre souper de la veille -, manger équilibré ne pose aucun problème. Si vous disposez d'un frigo, faites une provision de cornichons, de moutarde, éventuellement de mayonnaise sans sucre... pour accommoder votre repas.
- ▶ Si vous devez recourir au **sandwich**, composez-le avec du roastbeef, du jambon maigre, du saumon, du poulet froid, des œufs... faites le plein de crudités et limitez les sauces.



- ▶ Si vous **mangez au restaurant**, vous pouvez :



- ▶ **éviter l'apéro sucré** et son assortiment de biscuits salés et cacahuètes. Commandez de l'eau ou un vin blanc sec et des olives ;
- ▶ **opter pour des salades** ;
- ▶ **remplacer les frites** par des pâtes ou des pommes de terre au four ;
- ▶ **demander une grillade** accompagnée de moutarde ou un **poisson maigre** ;
- ▶ **éviter de « saucer » votre assiette** avec du pain ;
- ▶ **préférer la salade de fruits frais** (sans crème fraîche) au gâteau glacé ; retenir le sorbet plutôt que la dame blanche ou choisir le fromage ;

► **décliner le pousse-café** pour une eau, une boisson sans sucre, un thé, une tisane ou un café sans ses mignardises !

► Si vous mangez au **fast-food (maximum 1 x par semaine)** :

remplacer les frites par la salade et les boissons sucrées par de l'eau.

► Le goûter

Idéalement, il est composé de :

- féculents (pain, flocons d'avoine, biscotte...);
- garniture protéinée (fromage, yaourt...);
- une portion de fruits ;
- eau.

Quelques exemples :
pain perdu avec fruits,
fromage blanc avec fruits et muesli, tartine de confiture avec un morceau de fromage...



► Le soir



Ce repas devrait se composer de la même manière que celui de midi mais en veillant à varier les aliments :

- légumes cuits, crus ou en potage ;
- protéines : viande, volaille, poisson, œuf, charcuterie maigre, lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, tofu... ;

- ▶ féculents : pommes de terre, riz, pâtes, semoule, manioc... ;
- ▶ éventuellement un dessert : fruits ou produit laitier peu sucré. Il est préférable de consommer un extra lors du repas de midi plutôt qu'en soirée ;
- ▶ eau.

Astuces

- ▶ **Si votre repas de midi était copieux**, mangez léger le soir : un peu de jambon, du pain et une salade, un potage. Si au contraire, votre repas de midi était frugal, préparez-vous un dîner un peu plus copieux.
- ▶ **Essayez de ne pas manger trop tard** (avant 19 - 19 h 30) afin de faciliter la digestion et l'endormissement.
- ▶ Le repas du soir est, pour beaucoup, le plus agréable. On est à la maison, en famille, parfois avec des amis, on décomprime de la journée. On a envie de se lâcher, de prendre un petit apéritif en cuisinant et de déguster un verre de vin. Gardez à l'esprit que vous **pouvez tout vous permettre mais raisonnablement**, pas tous les jours et pas à chaque repas !
- ▶ Ne sautez pas de repas.
- ▶ Variez vos aliments et leurs origines.
- ▶ Composez des assiettes appétissantes et colorées.
- ▶ Faites participer toute la famille à la préparation des repas.
- ▶ Accommodez les restes pour limiter le gaspillage.
- ▶ Privilégiez les produits locaux et de saison.



- ▶ Ne mangez pas en regardant la télévision, un ordinateur... ou en lisant : l'esprit est occupé « ailleurs » et on ne se rend pas compte de la quantité avalée. Dégustez votre assiette à table, en prenant le temps de découvrir les saveurs.
- ▶ Mangez lentement car la sensation de satiété arrive une vingtaine de minutes après le début du repas.
Vous pouvez déposer vos couverts entre chaque bouchée.
- ▶ Ne vous obligez pas à terminer votre assiette.
Arrêtez de manger lorsque vous êtes rassasié, voire avant.
- ▶ Si vous êtes tenté de vous resservir, reprenez des légumes.

Prévoyez les menus de la semaine

Non seulement vous n'aurez pas à vous poser chaque jour la même question : « *Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ?* » mais cela vous aidera à :

- ▶ prévoir les extras ;
- ▶ équilibrer votre alimentation sur la semaine ;
- ▶ faire vos courses grâce à une liste complète et adaptée ;
- ▶ limiter vos dépenses et gérer votre budget ;
- ▶ éviter le gaspillage alimentaire.

Faites le relevé du contenu de vos placards, frigo et congélateur avant de faire vos courses.

Ne faites pas vos achats l'estomac vide pour éviter les tentations !

Comment bien choisir ses produits ?

Une fois les menus de la semaine programmés pour se garantir des repas équilibrés, encore faut-il bien choisir les aliments qui vont les composer.



Dans les rayonnages des grandes surfaces, quantité de victuailles et de produits similaires se côtoient. On ne peut se fier ni aux têtes de rayons, ni aux articles en réclame pour s'assurer de leur bonne composition. Pour débusquer les plus sains, il est utile de savoir décrypter leurs étiquettes. Dites-vous que moins un aliment est transformé, meilleur il est pour la santé ! Une pomme sera toujours plus équilibrée qu'une compote de pommes. Un autre avantage est le prix : moins l'aliment est préparé, moins il est cher, en général.

Lire les étiquettes



Chaque produit transformé que vous achetez doit être muni d'une étiquette sur laquelle figurent de façon très visible les références suivantes :

► **le nombre de calories**, souvent formulé en kcal.

Il est exprimé soit par 100 g, soit par portion proposée par le fabricant et/ou par pourcentage de l' « apport calorique journalier recommandé ».

L'apport calorique journalier prend en référence une personne « normale » considérée comme devant ingérer 2 000 kcal par jour pour subvenir à son métabolisme de base et à ses activités journalières.

- **la quantité de glucides (le sucre)** en valeur absolue et/ou en pourcentage ;
- **les lipides (le gras)** en valeur absolue et/ou en pourcentage ;
- parfois, **le type de gras** contenu dans le produit et sa teneur ;
- parfois **la quantité de sel** en valeur absolue et/ou en pourcentage.

Il y a « portion » et « portion » !

Attention, en général la portion prise en considération est de 100 g : ce qui ne correspond pas toujours à la quantité que vous allez manger. Et ce n'est pas tout. Il est possible que cette portion concerne une unité de produit (ex : un biscuit, un triangle de fromage fondu...) OU un emballage individuel (ex : 2 biscuits emballés ensemble) OU une quantité

déterminée arbitrairement par la firme qui commercialise le produit (ex : 30 g de céréales petit déjeuner...). Il est donc nécessaire d'être attentif à ce que le producteur entend par portion ! La quantité de sucres et de lipides est également indiquée en grammes. Parfois, la teneur en sel et en acides gras saturés est aussi mentionnée.

À titre indicatif, le tableau nutritionnel peut vous aider à choisir vos produits en veillant à ne pas avoir des pourcentages de sucres et de graisses trop élevés.

Par exemple, pour choisir des biscuits pas trop sucrés et/ou trop gras :

- ▶ vérifiez que la quantité de sucre ajouté (= mention « dont sucres ») ne dépasse pas la moitié des sucres totaux (= glucides) ;
- ▶ assurez-vous que la quantité de lipides ne dépasse pas 17 % ou 17 g pour 100 g.

Les différents gras

Acides gras saturés, insaturés, polyinsaturés, trans... où les trouve-t-on ?

Les acides gras saturés sont présents dans les viandes et les produits laitiers, dans certaines huiles et dans des aliments tout préparés.

Les acides gras mono-saturés se trouvent dans l'huile d'olive et les olives, dans l'huile de colza, dans l'huile d'arachide et les arachides, dans la moutarde, le poulet, les œufs, le poisson et dans les fruits oléagineux comme les noix de cajou et de macadamia.

Les acides gras polyinsaturés

se rencontrent dans certaines huiles (tournesol, carthame, soja), dans des margarines polyinsaturées, dans le poisson, dans certains fruits oléagineux et dans les graines.

Les acides gras trans figurent dans de nombreux produits alimentaires du quotidien et pourtant ils présentent un risque pour la santé. Ils peuvent être d'origine naturelle (certaines viandes et produits laitiers)



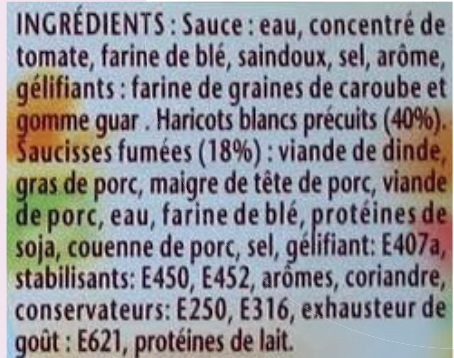
ou artificielle (margarines, huiles solides...). Ils sont parfois utilisés comme agent conservateur ou de texture.

Plus les graisses sont insaturées, plus elles sont intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Évitez au maximum les acides gras trans et les acides gras saturés. Lorsque vous choisissez vos produits et surtout les préparations industrielles qui font la part belle à ce type de graisses.

Les ingrédients

De façon légale, sur chaque produit alimentaire doivent figurer les informations suivantes :

- ▶ le nom du produit ;
- ▶ la liste des ingrédients ;
- ▶ la date de péremption ou la date limite de consommation ;
- ▶ le poids net ;
- ▶ le code barre ;
- ▶ l'estampille vétérinaire pour tous les produits viande/poisson/œufs ;
- ▶ les allergènes ;
- ▶ l'étiquetage nutritionnel.



INGRÉDIENTS : Sauce : eau, concentré de tomate, farine de blé, saindoux, sel, arôme, gélifiants : farine de graines de caroube et gomme guar . Haricots blancs précuits (40%). Saucisses fumées (18%) : viande de dinde, gras de porc, maigre de tête de porc, viande de porc, eau, farine de blé, protéines de soja, couenne de porc, sel, gélifiant: E407a, stabilisants: E450, E452, arômes, coriandre, conservateurs: E250, E316, exhausteur de goût : E621, protéines de lait.

Dans la liste, les ingrédients sont rangés du plus au moins abondant. Elle permet donc de se faire rapidement une idée de la composition du produit. Prenons l'exemple d'une lasagne toute prête : le premier ingrédient est la sauce qui contient elle-même essentiellement de l'eau ! La quantité de viande avoisine généralement les 10 %. Le contenu de notre assiette n'aura donc pas grand-chose à voir avec la photo sur l'emballage ! La lecture de la liste des ingrédients suffit parfois à contrer le marketing.

Les pourcentages doivent être également indiqués par le fabricant. Par exemple, dans le cas des poissons panés, les pourcentages de poisson et de panure sont très utiles pour comparer les produits. Il y a ainsi rarement plus de 70 % de poisson dans un morceau de poisson pané qui contient pour le reste... du gras !

Les allergènes

En cas d'allergies potentiellement sévères (arachides, crustacés, gluten...), il est très utile de consulter les étiquettes !

Les additifs

Nombre d'additifs (conservateurs, colorants, exhausteurs de goût, antiagglomérants...) sont ajoutés dans presque tous les aliments transformés pour leur garantir la stabilité qu'attend le consommateur (temps de conservation, aspect...), parfois au détriment de sa santé. Il est difficile de les lister tous mais à nouveau, on peut souligner que moins l'aliment est transformé, moins il y a d'additifs et meilleur il sera pour votre santé.

Les dates limites de consommation et de péremption



« **À consommer jusqu'au...** » indique la date de **péremption**. Lorsqu'elle est dépassée, l'aliment peut présenter un risque pour la santé. En Europe, la marge prise par les fabricants est généralement très large.

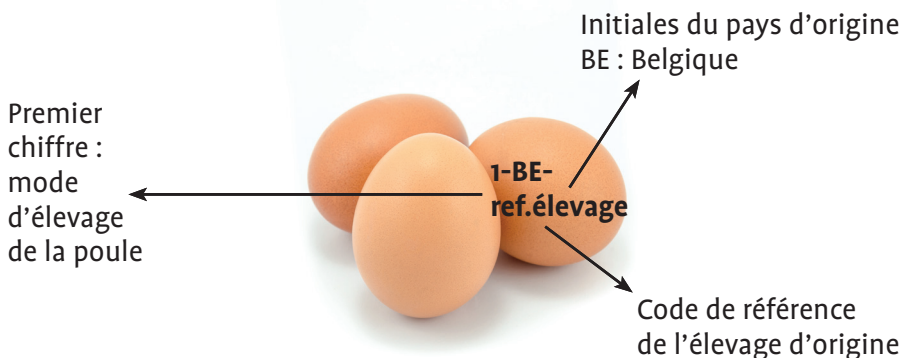
« **À consommer de préférence avant le...** » annonce la date limite de consommation.

Lorsque cette date est dépassée, le produit ne présente normalement pas de danger pour la santé, mais certaines de ses propriétés comme le goût, la couleur et/ou la texture peuvent être altérées.

Attention : une fois le produit ouvert, la date de péremption n'est plus valable. Il se conserve moins longtemps (en général quelques jours après ouverture).

Choisir les œufs

En Belgique, depuis le 1^{er} janvier 2004, chaque œuf doit présenter un numéro complet d'enregistrement :



- le premier chiffre de ce code renseigne sur **le mode d'élevage des poules.**

Code 0 (plein air et bio). Les meilleures conditions d'élevage. À l'intérieur, les poules sont le plus souvent sur un seul niveau et sont maximum 6 au m². Elles ont accès au plein air et profitent chacune d'au moins 4 m² à l'extérieur. Leur alimentation est bio à 95 %.

Code 1 (plein air). Les poules (9 au m²) sont élevées dans des volières au sol mais ont un accès en plein air (4 m² au minimum).

Code 2 (au sol). Les poules sont dans des volières au sol sans accès à l'extérieur et sans lumière. Sur la boîte doit être indiqué « œufs de poules élevées au sol ».

Code 3 (en cage). Les poules sont en cage. 68 % des poules en Belgique sont concernées par cet élevage où elles n'ont pas la place d'étendre leurs ailes sans se gêner les unes les autres. Densité au m² : 16 poules! Plus les poules sont maltraitées, plus elles sont stressées et agressives. Leur nourriture est alors enrichie en antibiotiques pour les protéger des blessures qu'elles s'infligent, et de colorants de synthèse pour donner une belle couleur au jaune d'œuf. Il existe donc un lien évident entre le mode d'élevage et la qualité des œufs qui y sont produits.

Choisissez les codes 0 et 1 !

- ▶ les deux lettres qui suivent indiquent le pays d'origine ;
- ▶ les quatre chiffres suivants sont le numéro de l'exploitation ;
- ▶ la dernière lettre indique le poulailler où les œufs ont été récoltés.

S'y retrouver dans les dénominations

- ▶ **Allégé** : un produit allégé n'est pas forcément amoindri en calories. Il peut être réduit en protéines, en glucides, en lipides ou en sel, de 30 % par rapport à un produit de base. Les produits allégés en graisse ne contiennent plus les vitamines A, D, E et K.



La teneur de certains ingrédients a donc été réduite et remplacée par un autre produit afin qu'ils conservent un goût ou une texture qui plaît au consommateur. Un bon exemple est le yaourt allégé. Il est maigre en termes de gras mais il est chargé en sucre. Par contre, certains produits comme les sodas light, sont vraiment allégés en calories. Cependant, se nourrir de fausses calories (le faux soda qui a le goût du vrai) est souvent un faux argument de régime. En effet, de nombreuses études ont montré que les gens qui se nourrissent de produits light ingèrent

globalement plus de calories que ceux qui mangent des produits « classiques ».

- ▶ **Sans sucre(s)** : l'aliment ne contient pas de saccharose (sucre de table) mais il peut contenir d'autres sucres (fructose, lactose, glucose...). Une confiserie sans sucre peut être tout aussi calorique que n'importe quel autre bonbon. Pour vérifier la quantité de sucre, lisez l'étiquette. Elle doit indiquer 0 g de glucides. Attention, un aliment « sans sucres » peut contenir des édulcorants acaloriques (aspartame, stévia...).
- ▶ **Sans sucre(s) ajouté(s)** : aucun sucre (saccharose, glucose, fructose, miel...) n'a été ajouté. Cependant, le sucre naturel de l'aliment subsiste.
- ▶ **Avec édulcorant(s)** : l'aliment contient un ou plusieurs édulcorants. Cela ne signifie pas que l'aliment ne contient pas de sucres. Le sucre naturel persiste et l'édulcorant est alors utilisé comme exhausteur de goût.
- ▶ **Avec sucre(s) et édulcorant(s)** : du sucre et un ou plusieurs édulcorants ont été ajoutés à l'aliment.

- ▶ **Source de** : un aliment sera source de vitamines et nutriments si sa teneur atteint au moins 15 % des apports journaliers recommandés pour 100 g. Attention, cela ne garantit pas un produit sain ou équilibré.



- ▶ **Riche en** : le produit fournit 30 % des apports journaliers recommandés du nutriment considéré dans le produit pour 100 g. Attention, cela ne garantit pas un produit sain ou équilibré.

Ne vous laissez pas trop vite séduire par les arguments « Source de » et « Riche en ». Cette mention n'est pas obligatoire. Par exemple, tous les jus d'orange 100 % pur jus sont source de vitamine C, même si cela n'apparaît pas sur l'étiquette.

- ▶ **Enrichi en** : la teneur en nutriments du produit est augmentée d'au moins 30 % par rapport au produit de référence.
- ▶ **Réduit en** : la teneur en nutriments du produit est réduite d'au moins 30 % par rapport au produit de référence (sauf pour le sel : réduction d'au moins 25 %).
- ▶ **Valeur énergétique réduite** : la valeur calorique est réduite d'au minimum 30 % par rapport au produit de référence.
- ▶ **X % de matières grasses** : cette dénomination ne signifie pas qu'il est moins gras qu'un produit similaire, ni qu'il ne contient pas de sucre(s) ni de calories ! Le mieux est de comparer le produit à un article similaire d'autres marques.

Astuces

Vous l'aurez constaté, les informations sont nombreuses, les dénominations prêtent parfois à confusion et la publicité tente d'influencer nos choix.

Pour adopter une alimentation équilibrée, voici quelques conseils pratiques :

- ▶ **privilégiez les produits les moins « préparés »** possible et réalisez vous-même vos recettes. Vous éviterez ainsi de consommer des aliments contenant beaucoup d'additifs et vous pourrez sucrer ou saler selon votre goût, avec modération ;
- ▶ **variez votre alimentation** ;
- ▶ n'hésitez pas à contacter un(e) diététicien(ne) agréé(e) qui pourra répondre à vos questions.

Quelles différences entre le bio et l'alimentation durable ?



On parle beaucoup de « bio », d'alimentation durable, de circuits courts... Voici quelques informations qui vous permettront de vous faire votre propre idée et de poser des choix alimentaires éclairés.

Un peu de vocabulaire

- ▶ **L'alimentation « bio »** limite les pesticides, les engrais chimiques et l'utilisation d'OGM (organismes génétiquement modifiés). Les produits « bio » sont réglementés : ils reçoivent un étiquetage officiel et leur mode de production doit répondre à un cahier des charges très spécifique.

Voici les principaux labels officiels :



Label BIO de l'Union européenne



Label BIO belge



Label BIO français

- **Une alimentation durable** est une alimentation saine et équilibrée, dont les impacts sur l'environnement sont réduits et dont la production et la commercialisation se font dans le respect de règles sociales et éthiques.



Label garantissant une pêche durable

- **Les circuits courts** sont des modes de livraison qui réduisent les kilomètres et les intermédiaires entre le producteur et le consommateur (en général entre 30 et 150 km). Les circuits courts permettent de valoriser le savoir-faire des producteurs locaux et de réduire l'impact environnemental en limitant la pollution causée par la circulation des véhicules.
- **Un label wallon** existe chez nous. Il garantit des produits issus de l'agriculture wallonne (attention, cela ne signifie pas qu'ils sont « bio ») ainsi que les sites web qui en font la promotion :

<http://www.lecllocal.be>

<http://agritrace.provincedeliege.be>



Label wallon (pas nécessairement bio)

Des choix raisonnés

L'alimentation « bio » est un « plus » car elle limite les pesticides reconnus comme étant des perturbateurs endocriniens pouvant être à l'origine de différents troubles et maladies.

Cependant, pour manger équilibré, il n'est pas nécessaire de manger bio. Le bio est un choix personnel, il ne doit pas vous freiner dans votre consommation.



Manger local et de saison

a plusieurs avantages :

- ▶ bénéfiques nutritionnels et gustatifs car les produits sont récoltés presque à maturité et contiennent plus de vitamines et de minéraux ;
- ▶ bénéfiques économiques car les aliments de saison sont moins chers et leurs recettes sont injectées dans l'économie locale ;
- ▶ bénéfiques écologiques car les trajets courts diminuent la pollution due à la circulation des véhicules.

Astuces

► Et si vous créez votre potager ?

Il suffit de quelques mètres carrés, ou même d'une terrasse ou d'un balcon, et d'un peu de pratique pour réussir vos plantations et savourer vos propres légumes. Si vous n'êtes pas certain de la qualité de votre sol, faites-le analyser avant de le cultiver.

► Pensez aux herbes aromatiques !

Vous n'avez pas de jardin ? Les herbes aromatiques ne prennent pas beaucoup de place mais elles rehaussent la saveur de vos plats et égayent votre intérieur.

► Il existe aussi un tas d'initiatives dans les villes comme les potagers communs ou les GAC (Groupement d'Achats Communs). N'hésitez pas à vous renseigner sur le Net pour savoir où en trouver près de chez vous !

► Lavez toujours vos fruits et légumes avant de les consommer.

Les produits non bio peuvent être frottés avec du bicarbonate de soude puis rincés 3 fois pour enlever un maximum de pesticides.

► Privilégiez les produits locaux et de saison.

Pensez aux paniers de saison, parfois livrables à domicile. Il est aussi possible d'acheter en direct chez le producteur : l'occasion de discuter avec lui de ses pratiques agricoles, de lui demander des recettes et de (re)découvrir des fruits et des légumes.

► Faire des choix alimentaires raisonnés c'est aussi privilégier la qualité.

Ainsi, supprimer de son caddy quelques extras (limonades, biscuits...) et investir l'argent dans des produits (« bio » ou non) de qualité est une astuce pratique pour manger plus sain et équilibré. Réduire un peu la portion permet aussi d'équilibrer votre budget. Par exemple : 150 g de viande de qualité plutôt que 200 g de viande « toute préparée » moins bonne pour la santé.

Cette brochure a été réalisée par

le service Itinérant de Promotion de la Santé (I Prom'S),
Rue de Wallonie, 26 - 4460 Grâce-Hollogne
☎ 04/279 43 40 - ✉ lproms@provincedeliege.be