



# ALIMENTATION, ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, QUELLES QUANTITÉS DANS VOTRE ASSIETTE ?



Pour garder la forme durant cette période exceptionnelle où nous pratiquons moins d'exercices physiques, une alimentation équilibrée est importante mais savez-vous à quoi correspondent les recommandations nutritionnelles ? Quelles sont les quantités d'aliments de chaque famille à consommer ? Souvent indiquées en grammes, les recommandations ne sont pas forcément faciles à transposer chez soi, si l'on n'utilise pas systématiquement une balance de cuisine. Mais quelques repères visuels et astuces peuvent vous aider pour doser les aliments ! Les portions indiquées sont pour les adultes.

## L'ASSIETTE SANTÉ

**HUILES SANTÉ**  
Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

**EAU**  
Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

**LÉGUMES**  
Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

**FRUITS**  
Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.

**CÉRÉALES COMPLÈTES**  
Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

**PROTÉINES SANTÉ**  
Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

**RESTEZ ACTIF!**  
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

## Les féculents

Riz, pommes de terre, pâtes, pain, quinoa, boulgour, céréales... doivent être consommés à chaque repas. Voici quelques repères :

- Pour le riz et les pâtes types coquillettes : 1 verre de contenance normale (environ 150 ml) pour deux personnes ou 4 à 6 cuillères d'aliments non cuits pour 1 personne
- Pour les pommes de terre : 1 portion correspond à environ 3 pommes de terre de la taille d'un œuf.
- Pour le pain : une portion équivaut à ¼ de baguette.

Les féculents doivent représenter l'équivalent d'un quart de l'assiette du déjeuner ou du dîner.

## Les produits laitiers

Lait, yaourt, fromage, fromages blancs... Il est recommandé d'en consommer 3 portions par jour, 4 portions pour les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que les personnes de plus de 50 ans.

- 1 portion correspond à : 1 yaourt ou 1 verre de lait ou 4 cuillères à soupe de fromage blanc ou 1/8<sup>ème</sup> de camembert, ½ crottin de chèvre ou 2-3 cuillères à soupe de gruyère râpé.

## Les viandes, œufs, poissons

Les viandes, œufs et poissons fournissent des protéines à notre organisme. Il est recommandé d'en manger 1 à 2 portions par jour. Essayez de manger du poisson au moins deux fois par semaine, quelle que soit la forme : frais, en conserve ou surgelé. Ne consommez pas en excès de la viande rouge qui peut à long terme favoriser l'apparition de maladies (ex : cancer colorectal). Les œufs ont longtemps eu la réputation d'apporter du cholestérol : ce n'est pas le cas (sauf prédispositions particulières, en discuter avec votre médecin), c'est une source de protéine très intéressante et peu coûteuse.

- 1 portion de viande correspond globalement à la paume de la main, avec l'épaisseur de votre petit doigt.
- 1 portion de poisson correspond à la taille de la main, doigts serrés.
- 2 œufs, correspondent une portion pour un adulte.

## Les fruits et légumes



Carotte, brocolis, pomme, fraise et tant d'autres... Il est recommandé d'en manger 5 portions par jour. Il faut varier les fruits et légumes consommés (2 portions de fruits + 3 portions de légumes ou 3 portions de fruits + 2 portions de légumes) afin d'assurer un apport en vitamines suffisamment important.

- 1 portion de fruits ou légumes correspond à peu près à 80 g soit la contenance du creux de votre main (ou la moitié de votre poing) ou une demi-tasse (type mug) ou à une tasse (type mug) entière

- pour les légumes feuillus (épinards cru, laitue...)
- 1 portion de fruits peut être remplacée par un jus de fruit (pur jus, sans sucres ajoutés) même s'il apporte moins de fibres qu'un fruit.

## Les matières grasses

Huile végétale, beurre, graisses animales...Elles sont à limiter dans votre alimentation, mais ne doivent pas être supprimées : elles sont essentielles au bon fonctionnement de votre corps. Il est recommandé de consommer 3 portions de 10g de matières grasses « visibles » (c'est-à-dire que vous ajoutez vous-même) par jour.

Privilégiez les matières grasses d'origines végétales et notamment l'huile d'olive et l'huile de colza.

- 1 portion de beurre correspond à 2 cuillères à café rases de beurre. Le beurre est à consommer de préférence cru ou peu cuit ; la sur-cuisson du beurre étant mauvaise pour la santé.
- 1 portion d'huile correspond à une cuillère à soupe rase d'huile.

## Les eaux et boissons

Indispensables pour l'organisme ! Si l'on peut tenir plusieurs jours sans manger, on ne survit pas plus de 48h sans boire ! L'eau est la seule boisson dont l'organisme a besoin. En conditions normales, il est recommandé d'en boire 1,5 l par jour. Les jus de fruits, cafés et thés apportent également de l'eau à l'organisme.

- 1 verre d'eau correspond à environ 20 cl d'eau.
- 1 grande tasse de café : 20 cl
- 1 bol de thé- tisane : 40 à 50 cl

## L'eau de boisson

L'eau du robinet disponible en ville est satisfaisante sur le plan de l'hygiène mais parfois discutée quant à son odeur ou sa saveur. Elle peut provenir de sources, de nappes d'eau profondes (nappes phréatiques), de rivières, ou des trois à la fois.

## Les eaux conditionnées en bouteilles

Les eaux de source obéissent aux mêmes normes que l'eau du robinet ; elles sont embouteillées directement sur le lieu de captage, sans avoir été traitées.

Les eaux de table peuvent avoir subi un traitement pour être rendues potables ; elles sont comme une eau du robinet qu'on aurait mise dans une bouteille stérile et stockée plusieurs mois...mais elles coûtent beaucoup plus cher.

Les eaux minérales ont une teneur en minéraux variables. Lorsque celle-ci est trop élevée (plus de 2 grammes par litre), l'eau n'est pas réellement potable : elle est considérée comme "médicamenteuse" et doit être consommée en petites quantités. On classe les eaux minérales en trois groupes, qui ont chacun une utilisation diététique différente :

**Le groupe I** est constitué par les eaux très peu minéralisées : Evian, Cachat, Volvic, pour les eaux plates ; Perrier pour les eaux gazeuses. Elles permettent une augmentation du volume urinaire et donc de la diurèse,

ce qui assure un bon "lavage" des cavités rénales et des voies urinaires, ainsi qu'une bonne élimination des déchets. Ce sont les seules qui peuvent être bues à tous les repas sans problème ; elles sont en particulier recommandées pour la préparation des biberons. Par prudence, il semble préférable de les acheter dans des magasins à fort débit et de les stocker le moins longtemps possible, à l'abri de la lumière. En toute rigueur, il faudrait jeter une bouteille ouverte depuis plus de deux jours.

**Le groupe II** est constitué par les eaux sulfatées calciques : Contrexéville Pavillon (2125 mg /l de matières minérales), Vittel Grande Source (841 mg/l) et Hépar (2580 mg/l), Saint Antonin (2225 mg/l).

**Le groupe III** comprend les eaux bicarbonatées sodiques : Vichy Célestins (3 600 mg/l), Badoit (1 600 mg/l), Vichy Saint-Yorre (6 400 mg/l). Elles ne devraient pas être utilisées en eaux de boisson courante.

## Le sel

On le retrouve dans beaucoup de préparations alimentaires (biscuit, plat préparé, fromage...) et il est très utilisé en cuisine (eau de cuisson) mais également dans le pain. L'OMS recommande 5 à 6 grammes par jour (en comptant le sel présent dans tous les aliments consommés : biscuits, fromage, pain, plats...). Il est recommandé de ne pas en abuser, et de ne pas dépasser les 6g par jour.

- Pour information 1 cuillère à café rase de sel correspond à 5 grammes de sel.

## Les produits sucrés

Ils sont à éviter : ils sont sources de caries et leurs apports nutritionnels sont moindres.

## Information :

Les fruits de mer sont sources de protéines (10 à 18 %), peu caloriques, pauvres en matières grasses et contiennent des omega-3 bons pour la santé. Ils contiennent également des éléments bons pour l'organisme (phosphore, iode...), sont riches en vitamine A et source de vitamine D. Attention toutefois à ne pas consommer en excès du crabe car il présente un taux de cholestérol élevé.