

DIÉTÉTIQUE

Régime sain pauvre en graisses saturées

ALIMENTATION SAIN

Depuis quelques années, alimentation saine et mode de vie sain sont au centre de nos préoccupations. Chaque magazine propose une rubrique nutrition qui vante souvent les mérites de régimes « miracles » qui seraient bons pour la santé, feraient perdre du poids et auraient même un effet bénéfique sur l'humeur. La plupart de ces régimes se contredisent et, dans le pire des cas, préconisent des habitudes alimentaires contre-indiquées.

La présente brochure vous donne des directives à suivre pour adopter une alimentation générale saine. Elle ne propose aucun « régime-choc » ou « conseil nutrition tendance », mais vous donne un aperçu complet de ce que signifie manger sainement au quotidien. Ce petit guide vous aidera à vous y retrouver dans le flot d'informations (contradictoires) dont nous sommes inondés. En suivant ces directives, vous aurez la certitude d'être dans le bon.

GRAISSES DANS L'ALIMENTATION

Les graisses sont les réserves de carburant de l'organisme. Entre les repas (lorsqu'il n'y a pas d'apport direct d'énergie provenant de ce que l'on mange) ou pendant les efforts de plus d'une demi-heure, les graisses stockées dans l'organisme sont utilisées comme source d'énergie. Elles servent aussi au développement des cellules de l'organisme. Les graisses constituent donc un élément important de l'alimentation. Notre organisme ne peut s'en passer. Il y a pourtant beaucoup de choses à faire concernant les graisses dans l'alimentation. Deux points importants sont à prendre en compte.

- **Quantité de graisse dans l'alimentation**

Les aliments contiennent parfois plus de graisses qu'il n'y paraît à première vue.

- Le lait entier, la pâte à tartiner (au chocolat ou au spéculoos), le fromage, la charcuterie, la crème glacée, les cacahuètes, le cake, les biscuits... Même si la graisse n'est pas visible, elle est présente en grande quantité dans chacune de ces denrées alimentaires.
- Lorsque nous absorbons trop de graisse dans notre alimentation,

l'organisme ne parvient pas à brûler les graisses excédentaires et les stocke, ce qui se traduit par une prise de poids. La consommation quotidienne de graisses augmente donc le risque de surpoids.

- **Type de graisse dans l'alimentation**

Il existe deux grandes catégories de graisses : les graisses saturées et les graisses non saturées.

- Les graisses saturées font augmenter le taux de cholestérol dans le sang, accroissant ainsi le risque d'accident cardiovasculaire (infarctus ou AVC). Les graisses saturées sont présentes en grande quantité dans le beurre, les fromages gras, les produits à base de lait entier, les viandes grasses, les produits à base de viande grasse, les biscuits, le chocolat, les pâtisseries et les snacks.
- Les graisses non saturées font diminuer le taux de cholestérol dans le sang, réduisant ainsi les risques d'accident cardiovasculaire. Les graisses non saturées sont présentes en grande quantité dans presque toutes les sortes d'huile, les margarines liquides à cuire et à rôtir, la minarine, les noix (arachides) et les poissons gras.

DIRECTIVES POUR UNE ALIMENTATION SAIN

- Mangez varié. Essayez de temps en temps une recette trouvée dans un livre de cuisine et laissez-vous surprendre par des goûts et des ingrédients nouveaux.
- Utilisez les matières grasses avec modération.
- Mangez à votre aise. Prenez le temps de bien mâcher. Un repas doit durer au moins une vingtaine de minutes.
- Prenez trois repas principaux par jours et deux ou trois en-cas sains.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour.
- Modérez votre consommation d'alcool.
- Réduisez votre consommation de sel.

En plus d'une alimentation saine, un mode de vie sain passe aussi par l'exercice : bougez et pratiquez une activité physique régulière. Allez régulièrement vous promener une demi-heure, profitez du week-end pour ressortir votre vélo et partir explorer les environs, taillez votre haie, jouez à chat perché avec les (petits-) enfants ou (re)découvrez la piscine près de chez vous. La règle d'or à respecter est de ne pas tenter de battre des records olympiques. Il est bon d'être un peu essoufflé, mais si vous êtes sur le point de suffoquer, c'est que vous en avez trop fait. Donnez-vous le temps de récupérer. Au bout d'un moment, vous verrez que vous repousserez vos limites tout naturellement.

QUELS PRODUITS ALIMENTAIRES CHOISIR, LESQUELS ÉVITER ?

Dans les pages suivantes, vous trouverez, par catégorie d'aliments, un aperçu général des produits à privilégier et de ceux qu'il est préférable de limiter dans le cadre d'une alimentation saine.

- **À privilégier**

- Il s'agit des produits que vous pouvez consommer tous les jours.
- Nous donnons suffisamment de variantes pour permettre de faire des repas diversifiés tous les jours. Soyez créatifs dans le choix de vos menus et n'hésitez pas à essayer des choses nouvelles de temps à autre.

- **À limiter**

- Il s'agit de produits qui contiennent beaucoup de graisses saturées, de sel ou de sucre ou à la fois beaucoup de graisses saturées et beaucoup de sel ou de sucre.
- Limitez la consommation de ces produits à 1 ou 2 fois par semaine.

BOISSONS

Le corps a besoin de 1,5 l de liquide par jour en cas d'activité normale. L'eau est la boisson à privilégier absolument. Prenez donc l'habitude de boire suffisamment au cours de la journée et pendant les repas.

À privilégier

- Eau
- Thé ou café
- Bouillon dégraissé
- Potage de légumes maigre (préparé avec un bouillon dégraissé)

Astuce : Dégraissez votre bouillon maison en le laissant refroidir, puis en retirant la graisse figée. Ne pas ajouter de sel.

À limiter

- Jus de fruits
- Sodas
- Boissons sportives ou énergétiques
- Soupe contenant de la crème, velouté
- Soupe à base de bouillon gras
- Soupes préparées : en boîte, brique ou congelées

Ce groupe d'aliments constitue la source d'énergie la plus importante pour le corps et est indispensable dans le cadre d'une alimentation saine. La règle d'or pour les produits céréaliers consiste à opter pour les variantes complètes car elles contiennent des fibres qui sont nécessaires pour donner une impression de satiété à la fin du repas et qui facilitent le transit intestinal.

À privilégier

- Pommes de terre : à l'eau, à la vapeur ou en chemise
- Purée préparée avec du lait écrémé ou demi-écrémé et un peu de matière grasse
- Riz (complet ou non décortiqué)
- Pâtes (complètes)
- Couscous, blé précuit, orge
- Semoule, tapioca, maïzena, farines de blé, de pomme de terre, de soja, de seigle, farine levante
- Pain : gris, complet, au soja, multigrain, de seigle, ...
- Pain fait maison avec une matière grasse autorisée et de l'eau ou du lait écrémé
- Pistolet, baguette, piccolo
- Biscottes complètes
- Céréales complètes pour le petit-déjeuner (de type Special K, Fitness)
- Flocons d'avoine
- Muesli sans sucre
- Pain d'épice
- Gâteaux de riz sans chocolat

À limiter

- Plats prêts à la consommation à base de pommes de terre
- Gratin dauphinois
- Pommes de terre sautées, frites, croquettes (max. 1 fois par semaine)
- Plats prêts à la consommation à base de riz ou de pâtes
- Pain au lait, pain fantaisie (brioche, pain aux raisins, pain au sucre)
- Sandwich, pain au chocolat, croissant, couque au beurre, ...
- Céréales de petit-déjeuner sucrées (de type Frosties, Smacks, Choco Krispies, Miel Pops, ...)
- Muesli sucré

LÉGUMES

Les légumes apportent des fibres, des vitamines et minéraux et hydratent. Il est recommandé de manger deux portions de légumes par jour (au total 300 grammes), cuits (à l'eau ou à la vapeur) ou crus : par exemple une portion de crudités avec une tartine (salade, tomates, concombre, carottes, radis,...), et avec les repas chauds, une généreuse portion de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur. Variez votre choix de légumes autant que possible. Étonnez-vous régulièrement avec une nouvelle recette.

À privilégier

- Toutes les sortes de légumes non préparés : frais, congelés et en boîte

À limiter

- Tous les légumes préparés industriellement : frais, congelés ou en boîte

FRUITS

Comme les légumes, les fruits apportent des fibres, des vitamines et minéraux et hydratent. Les fruits se distinguent toutefois des légumes par la présence de sucre. Ce groupe apporte donc aussi de l'énergie et constitue ainsi, en combinaison avec les produits laitiers et/ou céréaliers, l'en-cas idéal. Il est conseillé de manger deux à trois fruits par jour. Ici aussi, il est important de diversifier au maximum.

À privilégier

- Toutes les sortes de fruits : frais, congelés, en conserve (dans leur propre jus)
- Fruits secs et confits
- Fruits en boîte au sirop

À limiter

La viande contient souvent beaucoup de graisses saturées. Limitez donc votre consommation de viande à quatre fois par semaine et jamais plus de 100 g par jour. Mode de préparation recommandé pour la viande : grillée, bouillie, cuite au four micro-ondes ou avec une matière grasse autorisée.

À privilégier

Viande maigre à mi-grasse

- Bœuf : steak, entrecôte, filet pur, rosbif, américain nature, jarret sans moelle, saucisse, oiseaux sans tête, haché
- Veau : médaillon, rôti, escalope, jarret, haché, côtelette
- Porc : filet, mignonette, côtelette, rôti de porc
- Agneau : médaillon, filet, gigot
- Cheval : toutes les sortes
- Gibier et volaille : poulet, dinde, faisan, pigeon, autruche, lièvre, lapin de garenne, sanglier, haché 100% volaille. Toujours enlever la peau et le gras.

Viandes maigres

- Jambon de dinde, jambon de poulet, jambon cuit, rosbif, filet de cheval, viandes fumées.

À limiter

Viandes grasses

- Mouton
- Toutes les sortes de mélanges de haché
- Abats : cervelle, foie, rognons, ris de veau
- Viande panée et/ou précuite
- Porc : haché, lard, plates-côtes, saucisse, spiering
- Agneau : haché, côtelette, épaule, roulade
- Gibier et volaille : canard, oie, lapin de clapet

Produits de viande grasse, mi-grasse et salée

- Américain préparé, lard, saucisse, boudin, salami, pâté, pain de viande, viande en conserve, kip-kap, tête, langue de bœuf bouillie, salade de viande

POISSON

Le poisson est riche en acides gras non saturés. Remplacez donc 2 à 3 fois par semaine la viande par du poisson. Alternez entre les poissons gras, les poissons maigres et les poissons en conserve. Les crustacés contiennent beaucoup de cholestérol, mais comme ce cholestérol est moins bien absorbé par l'organisme, il ne serait, de ce fait, pas nocif pour les artères. Mode de préparation conseillé pour le poisson : grillé, poché, cuit au four traditionnel ou micro-ondes, en papillote ou avec une matière grasse autorisée.

À privilégier

- Poissons maigres : limande, cabillaud, églefin, merlan, sole, raie, turbot, colin, thon, crevettes grises, crabe, huitres, écrevisses, perche, plie, homard, coquilles Saint-Jacques, gambas, scampis, ...
- Poissons mi-gras : flétan, truite, sardines, perche du Nil, carpe, moules, ...
- Poissons gras : saumon, sprats, hareng, hareng saur, maquereau, maatje, anguille, ...
- Poisson en conserve (dans son jus)

À limiter

- Les poissons panés et frits
- Les salades et préparations prêtes à consommer à base de poisson

PRODUITS DE SUBSTITUTION À LA VIANDE ET AU POISSON

Les œufs, les légumineuses, les noix, les graines et les produits végétaux comme le tofu ou le seitan sont de parfaits substituts pour la viande et le poisson. Découvrez le chef qui sommeille en vous et étonnez vos invités.

Remarque : comme les légumes secs, les noix et les produits céréaliers sont riches en protéines. La différence, c'est que les noix et les graines sont très grasses. Elles ne peuvent pas être consommées dans les mêmes quantités, mais elles ont toute leur utilité comme en-cas ou pour garnir une salade. Ici encore, il s'agit de varier les plaisirs.

À privilégier

- Substituts de viande non préparés : tofu, Quorn, seitan, tempeh, ...
- Légumes secs non préparés : soja, haricots secs, lentilles, pois, pois chiches, fèves, pois gris, ...
- 2 œufs, à limiter à 2 fois par semaine
- Une poignée d'arachides nature : noisettes, châtaignes, pistaches, noix, cacahuètes, amandes, noix de pécan, ...
- Graines : graines de tournesol, pignons de pin, graines de sésame, de lin, de pavot, de moutarde, graines à germer,...

À limiter

- Substituts de viande panés et/ou précuits
- Légumes secs préparés

- Noix de coco
- Noix salées

Le lait et les produits laitiers sont une excellente source de calcium et de protéines. Ils sont donc indispensables à une alimentation équilibrée. Mais ils contiennent aussi souvent beaucoup de matières grasses. Mieux vaut donc opter pour des produits à base de lait écrémé ou demi-écrémé et utiliser régulièrement des produits à base de soja.

Remarque : le taux de matières grasses dans le fromage est indiqué par un chiffre suivi du signe « + » (par exemple 20+). Le pourcentage de matières grasses est indiqué par 100 g de matière sèche et non par 100 g de fromage ! Pour connaître le taux de matières grasses approximatif d'un fromage par portion de 100 g, on divise le chiffre qui précède le signe « + » par 2. Optez pour des fromages maigres (20+ à 30+) et limitez votre consommation à 50 g par jour (à la place d'une garniture de viande). Contrôlez toujours le taux de matières grasses sur l'emballage.

À privilégier

- Lait écrémé (maigre)
- Lait demi-écrémé
- Lait battu
- Lait de soja (enrichi au calcium)
- Lait en poudre écrémé
- Lait maigre pour café
- Lait de jument
- Lait au chocolat (demi-)écrémé

- Yaourt maigre ou demi-écrémé, avec ou sans fruits
- Yaourt à base de soja
- Pudding maison au lait (demi-)écrémé
- Pudding à base de soja

- Substitut de crème fraîche à base de soja
- Crème allégée
- Sauce béchamel préparée avec le lait et les matières grasses autorisés

À limiter

- Lait entier
- Lait concentré
- Crème pour le café
- Lait de chèvre
- Chocolat au lait (avec du lait entier)

- Yaourt entier
- Préparations lactiques à base de lait entier
- Flan

- Sauce béchamel prête à l'emploi
- Roux de maïzena

<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc maigre ou demi-écrémé, avec ou sans fruits • Cottage cheese <p>Jusqu'à 50 g par jour:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fromage maigre à tartiner, fromage fondu, fromage frais, fromage aux herbes • Fromages maigres à pâte dure ou molle • Fromage contenant des graisses végétales (par exemple à base de tofu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc entier, avec ou sans fruits • Fromages gras (à partir de 30+)
--	--

MATIÈRES GRASSES ET HUILES

Les graisses sont la réserve de carburant de l'organisme et sont nécessaires dans l'alimentation. Bannir entièrement les graisses de l'alimentation n'est donc pas une bonne idée.

Directive :

- un soupçon de minarine par tartine
- une demi-cuillère à soupe de matière grasse par personne pour la préparation d'un repas chaud

À privilégier

- Minarine et margarine à cuire et rôtir
- La plupart des huiles végétales : huile d'olive, huile d'arachide, huile de colza, huile de maïs, huile de soja, huile de tournesol, huile de noix, huile de pépins de raisin, huile de carthame, huile de sésame
- Huile de friture végétale
- Vinaigrette, assaisonnement et mayonnaise maison à base d'une des huiles mentionnées
- Assaisonnement, mayonnaise et vinaigrette light prêtes à l'emploi

À limiter

- Graisses animales : beurre entier, beurre demi-écrémé, saindoux, blanc de bœuf
- Huiles végétales : huile de noix de coco, huile de palme
- Graisse pour friture
- Vinaigrette ordinaire, mayonnaise ordinaire

AUTRES

Entrent dans cette catégorie toutes les denrées alimentaires qui n'apportent que peu ou pas d'éléments nutritifs essentiels. Ces produits contiennent souvent beaucoup de sucre et de matières grasses et sont donc très caloriques. La plupart des gens ont beaucoup de mal à les supprimer entièrement de leur alimentation. Essayez d'en limiter la consommation à 2 portions par jour.

À privilégier

- Sucre blanc et brun
- Édulcorants artificiels
- Confiture, gelée, miel, marmelade, sirop
- Tartinade de chocolat contenant des bons acides gras
- Chocolat fondant pur : max. 1 fois par semaine
- Friandises comme réglisse, gommes, pastilles à la menthe, bonbons acidulés, chewing-gums
- Milkshake à base de lait écrémé ou demi-écrémé et de glace light
- Glace light, yaourt glacé light
- Sorbet aux fruits, glace à l'eau
- Pâtisseries et biscuits maison préparés avec des bonnes graisses
- Biscuits à base de bons acides gras
- Meringue

À limiter

- Chocolat, granulés de chocolat, chocolat en pâte à tartiner
- Nougat, pâte d'amande
- Chips et snacks apparentés
- Crème glacée
- Biscuits et pâtisseries préparés avec des « mauvaises » graisses (voir plus haut), crème pâtissière, crème au beurre ou chocolat
- Viennoiseries

EXEMPLE D'ALIMENTATION ÉQUILBRÉE AU QUOTIDIEN

Petit-déjeuner

- Céréales pain gris, biscotte complètes, muesli ou cornflakes

:

- Garniture : minarine et garniture sucrée comme confiture, miel, sirop, pain d'épice, marmelade (cerise, pomme, prune, rhubarbe, poire, ...) ou un fruit frais fromage blanc maigre
- Boisson : café ou thé, éventuellement avec lait écrémé et sucre, ou eau 1 verre de lait écrémé, de yaourt maigre ou de lait battu

Matinée

Midi

- Potage : potage de légumes maigre
- Pdt : pommes de terre cuites à l'eau, à la vapeur ou purée, pâtes ou riz (de & féculents :préférence complet)
- Légumes : toutes les sortes (crus, cuits à l'eau ou à la vapeur)
- Viande/ poisson : 2 à 3 x par semaine poisson, poulet, dinde, viande de cheval, de bœuf, de veau ou de porc
- Préparation : huile d'olive ou margarine à frire
- Boisson : eau

Quatre-heures

laitage maigre et/ou céréales et/ou fruit frais si vous avez faim

Soir

- Pain, matière grasse : voir petit déjeuner
- Garniture : une portion de crudités avec fromage maigre : à tartiner, aux herbes, pâte dure ou viande ou salade de viande maison maigre (rosbif, rôti, salade de poulet, ...) ou charcuterie maigre (viande fumée, américain nature, jambon de dinde, jambon de poulet, ...) ou salade de poisson maison ou poisson en conserve sans huile
- Sauce : assaisonnement light, vinaigrette light ou mayonnaise light
- Boisson : café ou thé, éventuellement avec lait écrémé et sucre, ou eau

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 96 80 (hôpital de jour)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 39 16 (hôpital de jour)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (numéro général)

t 016 55 17 36 (hôpital de jour)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10033-FR/nov 2019