CONFERENCE “BIEN DANS SON ASSIETTE”

Animée par Mélanie Renaud -
Diététicienne Nutritionniste

Les clés pour une alimentation équilibrée et accessible à tous

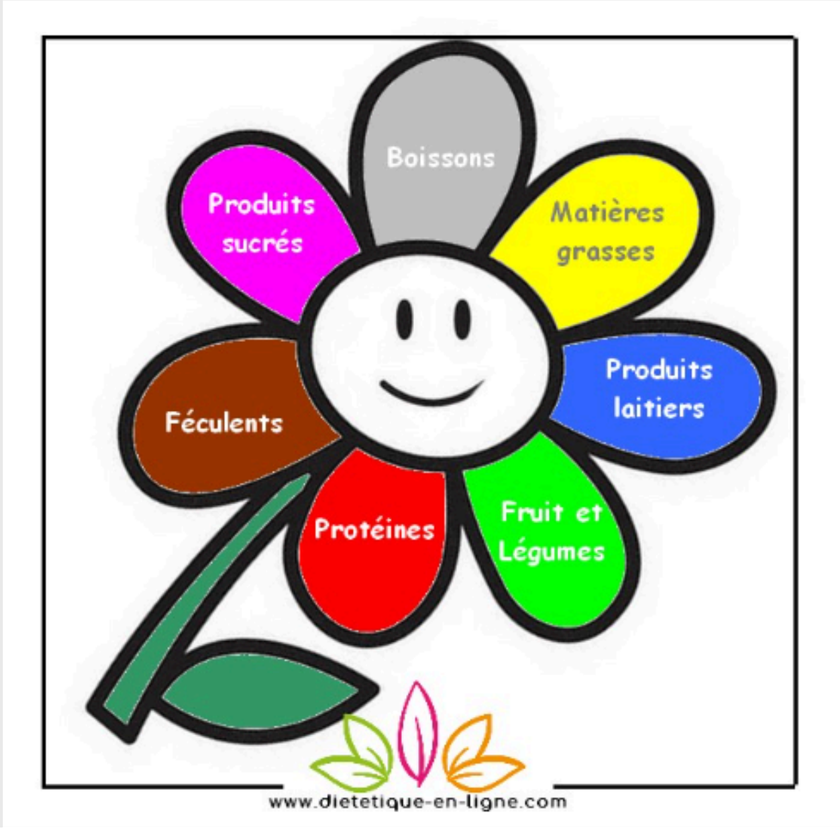
FONDATIONS

L’alimentation repose sur des fondations au même titre qu’une maison
Pas de fondation => la maison s’effondre
Idem pour l’alimentation

=> Quelles sont les fondations alimentaires ?

LES CATEGORIES D'ALIMENTS

- Viandes, poissons, oeufs
- Féculents
- Légumes et fruits
- Produits laitiers
- Matière grasse
- Produits sucrés
- + BOISSON



VIANDE - POISSON - OEUF

Apportent :

- les protéines pour les muscles
- Fer (viande rouge et poisson)
- Oméga 3 (poissons gras)



FECULENTS

Apportent l’énergie = le carburant

Céréales (complète ou semi complète) et légumineuses (au moins 2 fois par semaines)

A chaque repas



FRUITS ET LEGUMES

Apportent les :

- fibres
- vitamines
- minéraux
- de l’eau



5 portions de fruits et légumes par jour,
en privilégiant les légumes

PRODUITS LAITIERS

Apportent le calcium pour les os

Lait, yaourt, fromage blanc,
fromage sec

2 portions par jour avant 55 ans
3 à 4 portions par jour après 55 ans



MATIERE GRASSE

Rôle de stockage de l’énergie et rôle structurale
Distinguer les “bonnes” et “mauvaises”



Acides gras essentiels :
=> oméga 3 (huile colza, lin, noix),
=> oméga 6 (huile tournesol, maïs, pépins de raison) à privilégier

Acides gras non essentiels :
=> oméga 9 (huile olive).

Indispensables à l’organisme

PRODUITS SUCRES

Apportent de l’énergie sur une courte durée

- 20 à 30 % des adultes français seraient au-dessus des 100 g de sucres totaux par jour (hors lactose et galactose) recommandés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail.
- 60 % des 8 à 12 ans dépassent les 75 g/j recommandés
- et 75 % des enfants de 4 à 7 ans dépassent 60 g/j recommandés



BOISSON

L’eau la seule boisson indispensable.

1.5 litre/jour



SEL

Consommation : 9 grammes par jour de sel (l'équivalent de deux cuillères à café) pour les hommes et 7 grammes par jour pour les femmes.

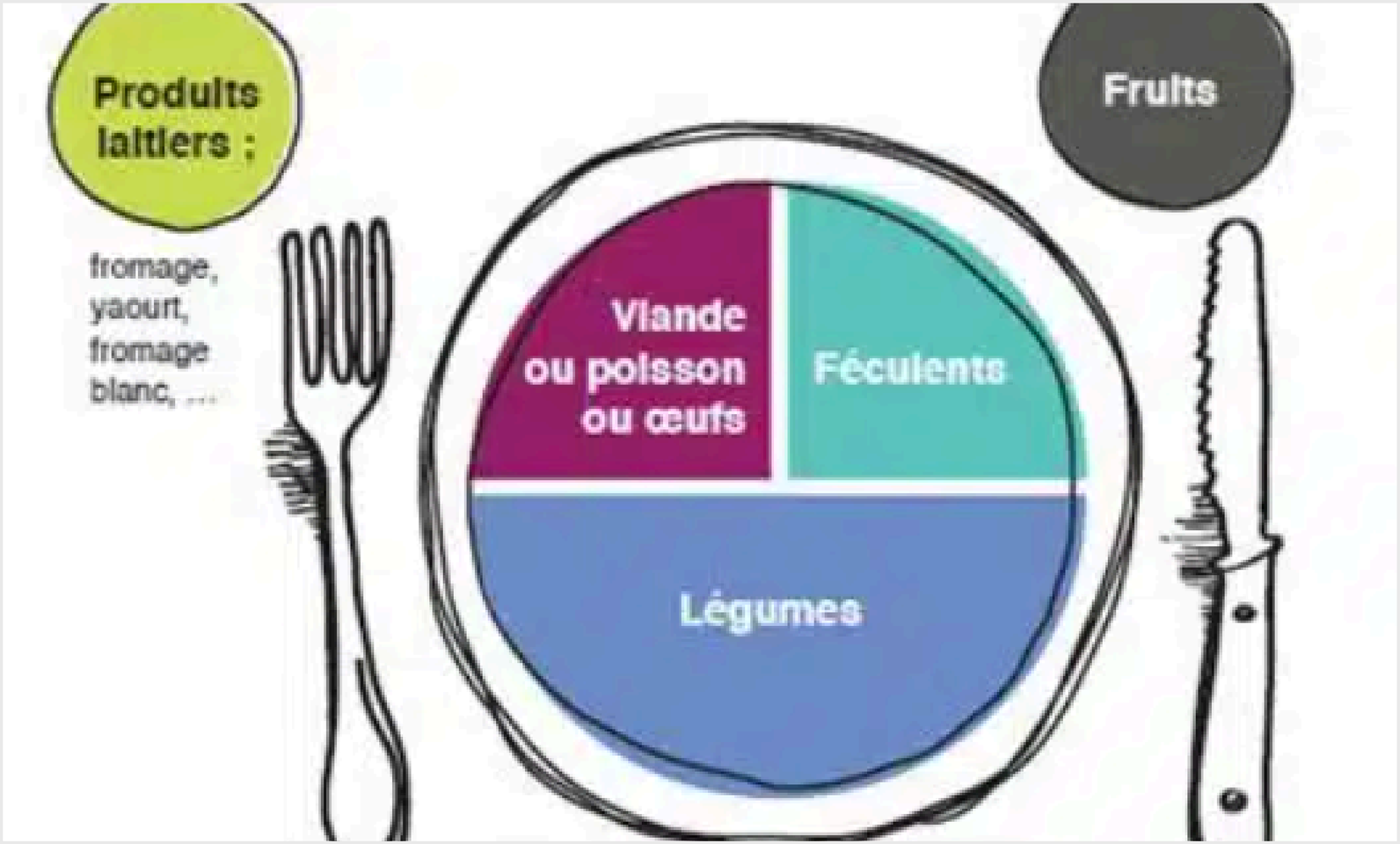
Environ 80 % = **sel caché** (pain, plats préparés…) et 20 % = **sel ajouté** (cuisson, à table)

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires, **un adulte ne devrait pas absorber quotidiennement plus de 5 g/j** (une cuillère à café) **de sel** par jour



Source : ANSES

ASSIETTE TYPE



TAILLE DES PORTIONS MAINS

FRUITS
= LA SURFACE DU POING FERMÉ

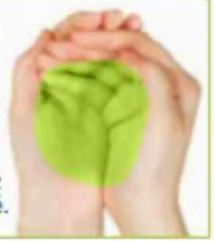
= environ 120 à 150 g
= 2 petits fruits frais
= 1 fruit frais de grosseur moyenne

⚠ Fruits secs (noix, amandes, etc) = la taille du creux de la main



LÉGUMES
= LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI

= environ 120 à 150 g
Il est inutile de peser vos légumes lorsqu'ils sont natures :
1 portion = 1/2 assiette classique. Si vous avez encore faim, vous pouvez augmenter cette quantité.



PAIN
= LA SURFACE DE LA PAUME

= environ 30g



FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS
= LA GROSSEUR DU POING

= environ 120 g

⚠ Il s'agit des aliments cuits (riz, pâtes, pommes de terre, blé...)

Poids cru : riz : 40 g
pâtes / semoule : 60 g



VIANDE
= LA SURFACE DE LA PAUME ET L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT

= environ 100 à 125 g



POISSON
= LA SURFACE DE LA MAIN, DOIGTS JOINTS

= environ 100 à 125 g



FROMAGE
= LA TAILLE ET L'ÉPAISSEUR DU POUCE

= environ 30 g



BEURRE
= LA PULPE ET L'ÉPAISSEUR DE L'INDEX

= environ 10 g



IDEES REPAS

- https://www.mangerbouger.fr/ => la fabrique à menus
- assembler plutôt que cuisiner (des aliments bruts)
- faire la liste de chaque catégorie d’aliments
- avoir des menus “Secours”



BUDGET



- Faire ses courses le ventre plein
- Prévoir une liste en préparant ses menus à l’avance
- Penser drive
- Comparer avec les marques distributeurs ou éco+
- Faire l’inventaire de ce qu’on possède déjà
- Acheter des produits de saison
- Privilégier les produits locaux
- Faire les fins de marchés
- Rayons anti gaspi

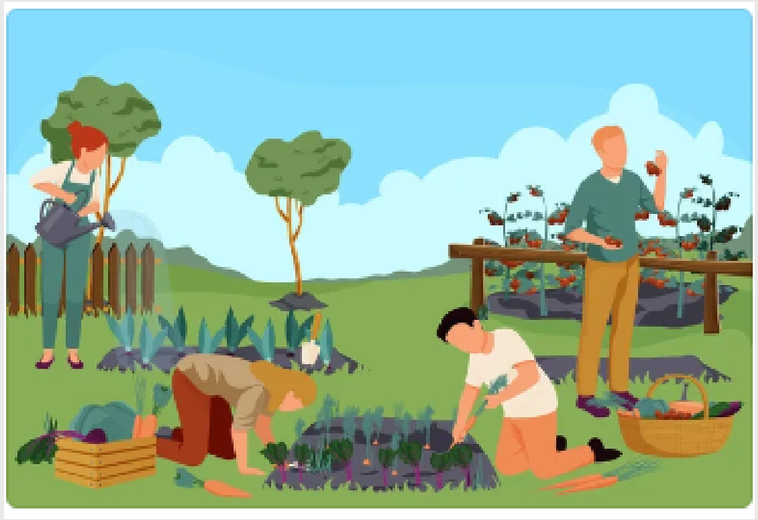




BUDGET



- Vente direct producteurs
- Cueillette directement
- Comparer les prix au kilo, attention aux promotions
- Penser légumes surgelés bruts et conserves
- Intégrer des légumineuses (souvent moins chères)





LE REPAS



- S’installer pour manger, être assis, manger dans une assiette
- Sans écran, radio ok
- Pleine conscience (régulation des quantités)
- 20 minutes minimum
- Mastiquer
- Poser ses couverts si nécéssaires
- Adapter les contenants (assiettes)
- Essayer dans la mesure du possible de garder un rythme



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !