

Mon alimentation sur mesure
Composition de repas équilibrés





Manger équilibré, bouger suffisamment et se détendre régulièrement: voilà les ingrédients d'une bonne hygiène de vie.



Impressum

© Swissmilk 2018

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Cheffe de projet: Susann Wittenberg, écotrophologue BSc, Swissmilk, Berne

Correctorat: Markus Schütz, Berne

Traduction: Trait d'Union, Berne

Graphisme: grafix jungo, Münsingen

Photos: Simone Wälti, Rosshäusern (p. 2, 4, 5, 6, 7), Shutterstock (p. 8, 9), iStock (p. 2, 3, 10, 11)

Lithographie: Form AG, Berne

Impression: Jost Druck AG, Hünibach



Manger sain et équilibré n'est pas nécessairement compliqué. Avec une généreuse portion de légumes et de fruits complétée d'un produit laitier, de viande ou d'œufs ainsi que d'un produit céréalier ou de pommes de terre, on peut composer une assiette idéale. Ajoutez une portion de beurre et d'huile, et le repas est complet. Composer son alimentation sur mesure, c'est adapter les quantités des différents groupes d'aliments à son propre mode de vie ou à une situation déterminée (p.ex. grossesse, allaitement, maladie). Les personnes qui veulent maigrir mangeront moins de céréales et de pommes de terre, mais plus de légumes et d'aliments riches en protéines (produits laitiers ou œufs). Une bonne portion de protéines est également recommandée aux séniors, histoire d'entretenir aussi longtemps que possible leur masse musculaire et osseuse. Celui qui est physiquement très actif ou exerce une profession physiquement très exigeante peut se servir plus copieusement de pain, de pâtes, etc.

En composant soi-même son assiette personnalisée, on mange sain, à sa faim et avec plaisir, et on apporte à son corps de nombreuses substances nutritives.

Contrôler son alimentation

Voilà ce qu'il devrait y avoir sur votre assiette:

1. Légumes, fruits
 2. Lait, viande, œufs
 3. Céréales, pommes de terre, légumineuses
 4. Beurre, huile, fruits à coque
- Pour accompagner: une boisson



Légumes, salade et champignons

- en portions copieuses, car ils calent l'estomac et rassasient
- frais et non transformés, préparation douce
- préférence pour les produits de saison indigènes



Fruits et baies

- préférence pour les fruits pauvres en sucre tels que baies, pommes, poires et abricots
- éviter de consommer quotidiennement des fruits très sucrés tels que bananes, figues, cerises, kakis ou raisin et ne les consommer qu'en petites portions, car la faim est vite de retour



Lait, produits laitiers et fromage

- préférence pour le lait entier et les produits à base de lait entier, car eux seuls fournissent toute la gamme des acides gras de valeur
- préférence pour les produits nature
- choisir des produits indigènes



Viande, poisson et œufs

- frais et non transformés, préparation douce
- préférence pour les produits suisses
- utiliser si possible toutes les parties de l'animal: c'est écologique et permet de varier la cuisine



Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

- préférer les céréales complètes et manger régulièrement des légumineuses, car elles ont un bon effet rassasiant et stimulent la digestion
- préparation douce, avec peu de graisses

Beurre, beurre à rôtir, huile, fruits à coque et graines

- graisses indigènes comme le beurre et l'huile de colza
- beurre pour tartiner, pour affiner et cuire au four
- beurre ou crème à rôtir pour la cuisine
- huile pour la sauce à salade
- fruits à coque et graines dans le bircher et les salades, ou pour accompagner fruits et légumes

Boissons

- choisir des boissons non sucrées telles que l'eau, les eaux minérales et les tisanes d'herbes, de fleurs et de fruits, car elles n'apportent pas de calories et de sucre
- le café, le thé noir et le thé vert, les soupes et les bouillons contribuent à l'approvisionnement en liquide
- consommés occasionnellement, les jus de légumes et de fruits dilués avec de l'eau apportent du changement (3–4 parts d'eau, 1 part de jus)

Pour obtenir de plus amples informations, des conseils sur l'alimentation équilibrée ainsi que plein de recettes pratiques, rendez-vous sur le site www.swissmilk.ch.



Produits indigènes et régionaux

Quiconque est attentif à l'aspect indigène et régional au moment de faire ses courses est sûr d'obtenir des aliments frais, bien mûrs et produits avec soin. Mais à quand la saison des pommes et des fraises, des asperges et du brocoli? Le calendrier des saisons vous renseigne: www.swissmilk.ch/recettes
> Calendrier des saisons

Ciblez les aliments arborant la marque de provenance Suisse Garantie. Cela vaut la peine parce qu'ils ont été produits et transformés en Suisse, dans le respect de l'environnement et des animaux, et qu'ils sont obtenus sans OGM et régulièrement contrôlés.
www.suissegarantie.ch



Cuisine et gastronomie

Prendre le temps de faire la cuisine soi-même est un plan intelligent, car on sait alors exactement ce que l'on mange. Pour gagner du temps, on double les quantités: une portion sera mangée tout de suite, l'autre sera mise de côté au frigidaire, dans une boîte de conservation. À noter que dans une ambiance calme et détendue, on a plus de plaisir à manger.



Habitudes saines

Une alimentation fraîche et de qualité ne va pas sans exercice physique et sans relaxation. Mieux vaut éviter le tabac et les excès d'alcool.



Exercice physique ...

30 minutes d'exercice physique chaque jour – si possible en plein air – font partie d'une hygiène de vie active et contribuent à un poids stable, au bien-être et à la santé. Les sports d'endurance maintiennent en forme, la musculation produit de la masse musculaire et favorise l'oxydation des graisses. Plus on est actif, plus les produits céréaliers et les pommes de terre peuvent prendre de place dans l'alimentation.

... et relaxation

Il est important de prendre régulièrement des pauses pour se détendre et récupérer, et de veiller à avoir un sommeil suffisant et réparateur. Le manque de sommeil et le stress engendrent en effet un chaos hormonal, stimulent l'appétit, provoquent des fringales et favorisent ainsi le surpoids. Ils font par ailleurs augmenter le risque de troubles physiques et psychiques.



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & Cuisine
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
nc@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch