



L'alimentation sur mesure

Recueil de fiches de travail

swissmilk

Sommaire

- 03 **L'alimentation sur mesure : principes de base**
- 07 **Légumes et fruits**
- 11 **Groupe des glucides**
- 15 **Fibres alimentaires**
- 19 **Groupe des protéines**
- 25 **Calcium**
- 29 **Groupe des lipides**
- 33 **Boissons**
- 35 **Faim, appétit et satiété**
- 37 **Rythme des repas**

Impressum

© Swissmilk 2021

Éditeur : Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet : Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Textes : Irina Kaeser, diététicienne BSc, Swissmilk

Relecture : Ulrike Krüger, Flensburg

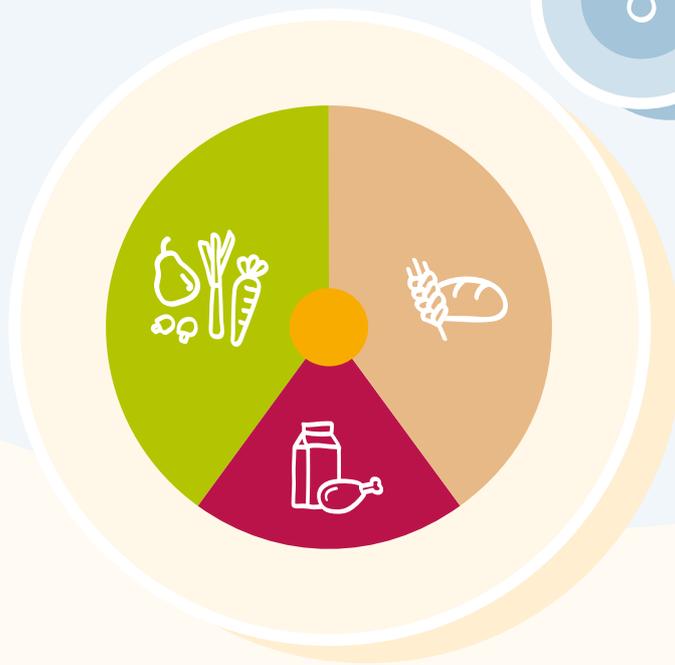
Traduction : Trait d'Union, Berne

Graphisme : Qturn GmbH, Bolligen

Photos : Swissmilk, Stocksy

Informations nutritionnelles : Base de données suisse des valeurs nutritives

N° d'art. 141166F



L'alimentation sur mesure

L'assiette montre à quoi peut ressembler une alimentation équilibrée et saine. Le graphique illustre la composition d'une assiette avec les différents groupes d'aliments lors d'un repas optimal.

● Légumes, salades, champignons

Par exemple : aubergine, betterave, brocoli, carotte, champignons, céleri, chou-fleur, chou kale, chou pointu, chou-rave, chou rouge, choux de Bruxelles, concombre, courge, courgette, côte de bette, endive, épinards, fenouil, haricots, oignon, oignon nouveau, panais, petits pois, poireau, radis, rampon, salade pommée, tomate

Fruits

Par exemple : abricot, coing, fruits rouges, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

● Lait, produits laitiers, fromage

Par exemple : babeurre, cottage cheese, féta, fondue, fromage à pâte dure, fromage à pâte molle, fromage à raclette, fromage frais, lait, mozzarella, petit-lait, ricotta, Sbrinz, séré, yogourt

Viande, poisson, œufs, sources de protéines végétales

Par exemple : agneau, bœuf, charcuterie, filets de perche, lapin, porc, poulet, seitan, tempeh, tofu, viande séchée

● Céréales, pommes de terre, légumineuses

Par exemple : amarante, boulgour, châtaignes, couscous, flocons d'avoine, haricots secs, lentilles, millet, pain bis, pain complet, pain croquant, pain de seigle, patates douces, pâtes, petits pains au lait, pois chiches, polenta, pommes de terre, quinoa, riz, riz complet, spaghetti complets, spätzli, tresse

● Beurre, beurre à rôti, huile, fruits à coque, graines

Par exemple : crème acidulée, crème, huile de colza, noisettes, noix

● Boissons

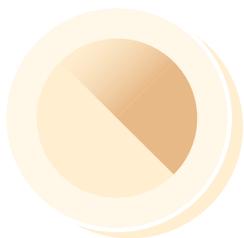
Eau, eau minérale, tisane

**La répartition des groupes d'aliments dans l'assiette varie plus ou moins selon le mode de vie, le niveau d'activité et la situation de vie.
Comment adapter les quantités des différents composants à ses besoins ?
Voici quelques exemples :**



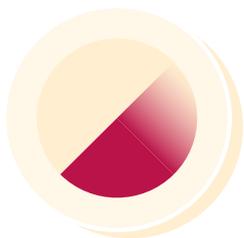
Légumes et fruits

- ↑ Augmentez la part de légumes et de fruits dans l'assiette si vous souhaitez perdre du poids.
- ↓ Diminuez la part de légumes et de fruits si vous souhaitez prendre du poids ou avez peu d'appétit.



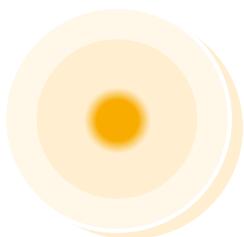
Groupe des glucides

- ↑ Augmentez la part d'aliments riches en glucides dans l'assiette si vous êtes sportif·ve, souhaitez prendre du poids ou avez peu d'appétit.
- ↓ Diminuez la part d'aliments riches en glucides si vous souhaitez perdre du poids.



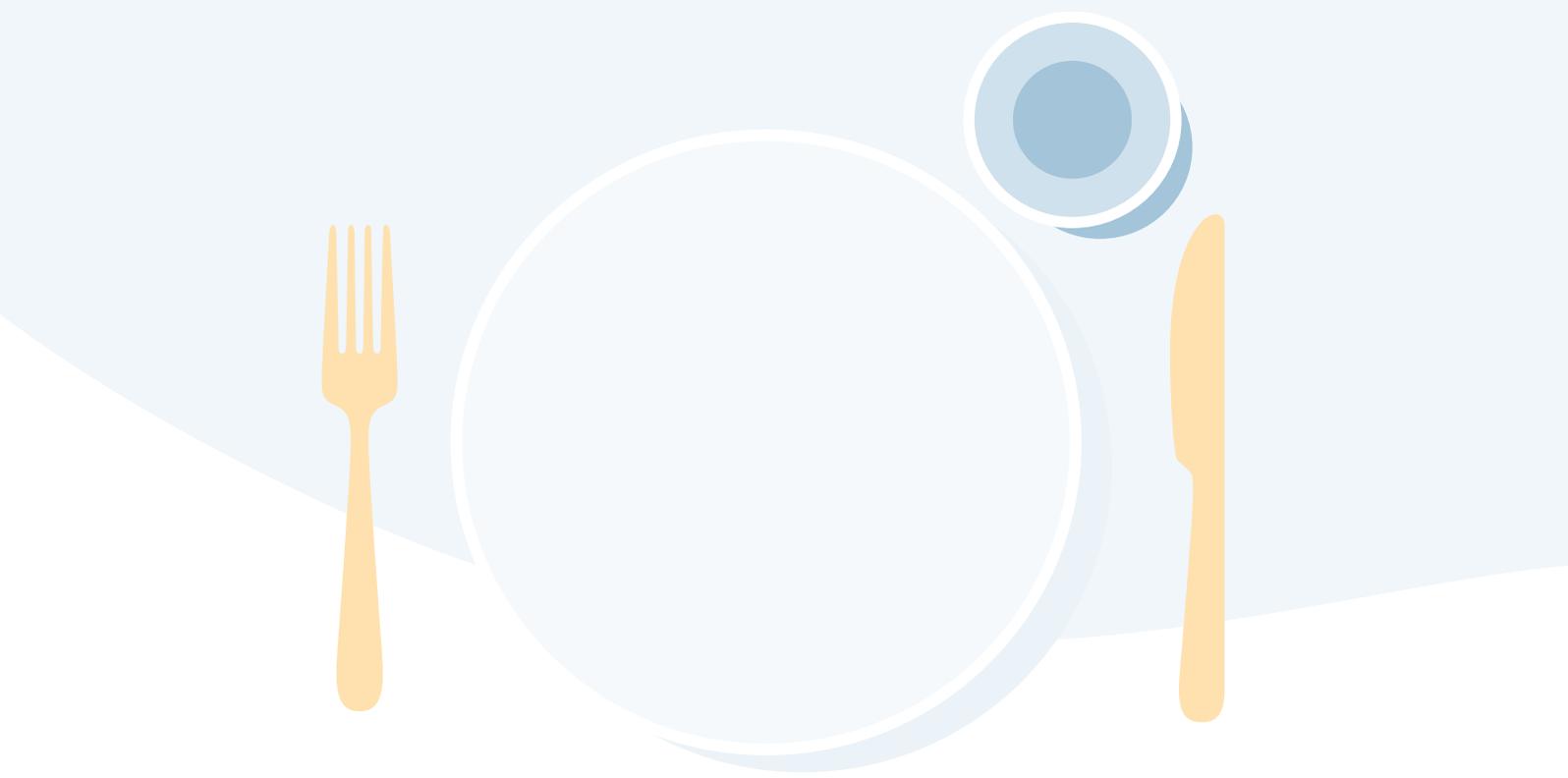
Groupe des protéines

- ↑ Augmentez la part d'aliments riches en protéines dans l'assiette si vous êtes sportif·ve, avez peu d'appétit ou souhaitez perdre du poids. Il est conseillé aux personnes âgées, aux enfants, aux jeunes et aux femmes enceintes ou allaitantes de consommer plus de protéines.



Groupe des lipides

- ↑ Augmentez la part de sources de lipides dans l'assiette si vous souhaitez prendre du poids.
- ↓ Diminuez la part de sources de lipides si vous souhaitez perdre du poids.



Mon alimentation sur mesure

Mon petit-déjeuner :

Mon dîner :

Mon souper :

Tous les composants sont-ils présents dans l'assiette ?

Check-list :



Légumes, salade, champignons, fruits



Lait, produits laitiers, viande, poisson, œufs, sources de protéines végétales



Céréales, pommes de terre, légumineuses



Beurre, huile, fruits à coque, graines



Pour accompagner : une boisson

Exemple d'une journée avec trois repas :





Légumes et fruits

Font partie de ce groupe : légumes, salades, champignons, fruits

Fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments.

Comment manger plus de légumes

- Ayez toujours en réserve des légumes frais ou surgelés.
- Mangez une soupe de légumes au moins deux fois par semaine. On trouve même de bonnes soupes de légumes fraîches dans le commerce de détail.
- Complétez toujours votre « café complet » d'une poignée de crudités.
- Vous avez un petit creux l'après-midi, ou envie de grignoter devant la télévision ? Optez pour des bâtonnets de légumes, accompagnés d'un dip au séré.
- Quand vous cuisinez, ajoutez une portion de légumes supplémentaire. Garnissez votre pizza de légumes frais, préparez une farce pleine de légumes pour vos lasagnes.
- Accompagnez votre burger ou votre pizza d'une salade.
- Faites une sauce aux légumes pour vos pâtes (au moins 120 g de légumes par portion). Vous pouvez aussi la mixer.

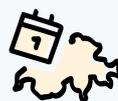
Check-list :



3 portions
de légumes, salade
ou champignons par jour



2 portions
de fruits par jour



Choisissez toujours
des produits locaux
et de saison

Très riches en eau, les légumes et les fruits apportent de la masse et du volume dans l'estomac. Ce dernier se dilate et envoie des signaux de satiété au cerveau.



Swissmilk
Calendrier
des saisons



Sels minéraux, vitamines et substances végétales secondaires : leurs fonctions dans l'organisme

Pour être en bonne santé, le corps doit absorber des sels minéraux et des vitamines à travers l'alimentation. Il ne peut en effet pas produire lui-même ces substances, ou seulement en quantité insuffisante. Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir nos besoins. Une supplémentation en vitamines ou en sels minéraux n'est nécessaire que dans certains cas particuliers.

Les vitamines jouent un rôle important dans la production d'énergie, l'activité nerveuse et le système immunitaire. Chaque vitamine a une fonction précise. Pour rester en bonne santé, il faut le bon équilibre et les bonnes interactions entre les 13 vitamines. Les légumes et les fruits sont de bonnes sources des vitamines suivantes :

- L'acide folique participe à la division et à la régénération cellulaires (à retrouver dans : les légumes verts, les tomates et le raisin)
- L'acide pantothénique participe à l'ensemble du métabolisme (à retrouver dans : tous les fruits et légumes)
- La vitamine A est importante pour la vue, ainsi que pour la formation et la protection de la peau, des muqueuses, de la cornée et des vaisseaux sanguins (à retrouver dans : les légumes colorés comme les carottes, les tomates et les épinards)
- La vitamine C participe à l'activation de nombreuses réactions biochimiques et à la formation du tissu conjonctif. Elle a une fonction protectrice générale (à retrouver dans : tous les fruits et légumes)
- La vitamine K soutient la coagulation sanguine et le développement osseux (à retrouver dans : les légumes verts et le chou)

Les sels minéraux soutiennent le corps dans la formation des os, des dents et de la peau, ainsi que des hormones et des cellules sanguines. Ils favorisent la digestion, régulent l'équilibre hydrique, transmettent des stimuli et activent des enzymes. Le corps stocke les sels minéraux en quantités très variées. Il en utilise sans cesse, c'est pourquoi il a besoin d'un apport régulier en sels minéraux. Les légumes et les fruits sont de bonnes sources des sels minéraux suivants :

- Le fer aide au transport de l'oxygène dans le sang et à la formation du sang (à retrouver dans : les légumes et les framboises)
- Le potassium soutient les fonctions cardiaque et musculaire, et régule la pression sanguine et l'élimination des liquides (à retrouver dans : le fenouil, la carotte, le chou et l'abricot)
- Le magnésium soutient la fonction musculaire et participe à la structure osseuse (à retrouver dans : les légumes)

Les substances végétales secondaires ont de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. On leur attribue notamment des effets anti-inflammatoires, hypotenseurs et hypocholestérolémiant, et donc une action protectrice contre des maladies. On connaît aujourd'hui environ 10 000 substances végétales secondaires présentes dans l'alimentation humaine. Toutefois, il est à ce jour impossible d'émettre des recommandations concernant leur apport, car il semble que l'interaction entre toutes les parties des aliments soit nécessaire pour obtenir un effet. On conseille donc de manière générale de manger beaucoup de légumes et de fruits, et de miser sur les légumineuses, les fruits à coque et les céréales complètes afin d'assurer un bon approvisionnement.



Les substances végétales secondaires sont responsables de la couleur, du parfum et du goût de la plante. Elles donnent aux carottes leur couleur orange et à l'ail son arôme intense.



Teneur en sucre des fruits

Les fruits contiennent naturellement du sucre – le fructose –, qui leur donne leur goût sucré. Certains légumes contiennent eux aussi du fructose, mais en quantité infime. La teneur en sucre des fruits frais ne tire pas à conséquence si on s'en tient aux deux portions de fruits recommandées par jour. La règle d'or « une poignée = une portion » aide à évaluer facilement la taille d'une portion. Attention cependant à ces produits :

Les fruits secs contiennent toujours plus de sucre que les fruits frais. La raison : l'eau retirée lors du processus de séchage laisse le sucre sous forme concentrée. Mis à part le sucre, les fruits secs contiennent des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires.

Le jus de fruits est directement issu de fruits pressés et ne comporte pas de sucre ajouté. Le nectar de fruits, quant à lui, peut en contenir. Tous deux sont des bombes énergétiques. Comme les jus ne sont pas mâchés et ne doivent pas être décomposés dans l'estomac ou l'intestin, le sucre passe rapidement dans le sang et entraîne une hausse rapide de la glycémie.

Les légumes contiennent naturellement très peu de sucre. **Les jus de légumes** sont donc pauvres en sucre. Mais attention : ils peuvent aussi être additionnés de sucre ! Regardez bien la liste des ingrédients pour en avoir le cœur net.

Les concentrés de jus de fruits peuvent remplacer le sucre. Pour les fabriquer, les fruits sont bouillis jusqu'à obtenir une sorte de sirop, qui est ensuite

proposé sous forme de jus épais. Celui-ci contient presque autant de calories que le sucre. Avec sa teneur très élevée en fructose, il peut même provoquer des troubles digestifs s'il est consommé en grande quantité.



Astuces « durabilité »

- Achetez des fruits et légumes suisses, locaux. Pour cela, pensez à vous rendre aux magasins de ferme et au marché.
- Achetez des légumes et des fruits frais seulement quand c'est véritablement la saison en Suisse.
- Ne retirez que le minimum quand vous préparez vos fruits et légumes et mettez les déchets au compost.
- Utilisez les restes dans des purées, des soupes, des gratins et des sauces.
- Cuisez les légumes à l'étuvée, dans le moins d'eau possible, afin de conserver leurs nutriments. Ou prévoyez une recette où il ne faut pas jeter l'eau, comme un ragoût.



En Suisse, l'été est la saison des fruits riches en sucre. Pile au bon moment : ils nous donnent de l'énergie pour nos activités en plein air !

Faim de savoir ?

Fruits classés par ordre décroissant selon leur teneur en sucre, séparés en fruits pauvres et riches en sucre.

Fruits pauvres en sucre

Fruit	Sucre pour 100 g	Sucre par portion (1 portion = 120 g)
Poire	12,2 g	14,6 g
Mirabelle	12 g	14,4 g
Pomme	11,6 g	13,9 g
Myrtille	11,3 g	13,7 g
Nectarine	10,2 g	12,2 g
Abricot	10 g	12 g
Pêche	10 g	12 g
Cassis	9 g	10,8 g
Prune	8,8 g	10,6 g
Pruneau	8,8 g	10,6 g
Agrumes, en moyenne	8,3 g	10 g
Melon canari	8 g	9,6 g
Baie de sureau	7,4 g	8,9 g
Fraise	7 g	8,4 g
Framboise	7 g	8,4 g
Airelle	7 g	8,4 g
Coing	6,3 g	7,6 g
Mûre	6,2 g	7,4 g
Groseille à maquereau	6,2 g	7,4 g
Groseille rouge	5 g	6 g
Citron	2,5 g	3 g
Rhubarbe	1 g	1,2 g

Fruits riches en sucre

Fruit	Sucre pour 100 g	Sucre par portion (1 portion = 120 g)
Fruits secs	53,6 g	64,3 g
Banane	17,2 g	20,6 g
Figue	15,5 g	18,6 g
Kaki	15,3 g	18,4 g
Cerise	15,3 g	18,4 g
Raisin	15 g	18 g
Mangue	13,1 g	15,7 g

Mes remarques :



Groupe des glucides

Font partie de ce groupe : **céréales, pommes de terre, légumineuses**

Les glucides (hydrates de carbone) sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments. Mais ces différents aliments apportent encore d'autres nutriments :



Céréales

Protéines, fibres, vitamine B, calcium, fer, potassium, magnésium



Pain

Protéines, fibres, thiamine, calcium, phosphore, fer, zinc



Pâtes

Protéines, fibres, thiamine, riboflavine, niacine, phosphore, potassium, magnésium, fer



Pommes de terre

Protéines, fibres, thiamine, riboflavine, niacine, acide pantothénique, vitamine B₆, vitamine C, potassium, calcium, magnésium, phosphore



Légumineuses

Les légumineuses sont en grande partie des glucides, mais elles fournissent aussi des protéines. Ce qu'elles apportent encore : lipides, fibres, thiamine, riboflavine, acide folique, potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, zinc

Comment manger plus de céréales complètes

- Pain, pâtes et riz complets apportent de la variété : essayez chaque semaine un nouveau produit.
- Remplacez une partie de la farine blanche par de la farine complète dans les pâtisseries.
- Optez pour un muesli aux flocons d'avoine.
- Achetez des crackers aux céréales complètes.

Les différents types de glucides

Avec les graisses, les glucides sont les principaux fournisseurs d'énergie de notre corps. Ils font donc partie d'une alimentation équilibrée. Il existe différents types de glucides : on fait une distinction entre les fibres alimentaires, l'amidon et le sucre.

- Les fibres, non digestibles, sont présentes dans l'enveloppe des céréales (céréales complètes), les légumineuses, les légumes et les fruits.

- L'amidon est présent dans les pommes de terre, les céréales, les produits céréaliers et les légumineuses.
- Le sucre est présent naturellement sous forme de fructose dans les fruits et les légumes, ou sous forme de lactose dans le lait et les produits laitiers.

Check-list :

Quelles sources de glucides recommandées consommez-vous chaque jour et en quelle quantité ?

✓ Sources de glucides	Quantité
<input type="radio"/> Produits céréaliers (complètes) comme les flocons de céréales, le pain, les pâtes, les crackers, le riz, etc. Toujours privilégier les céréales complètes.	
<input type="radio"/> Pommes de terre, patates douces	
<input type="radio"/> Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	
<input type="radio"/> Autres produits riches en glucides tels que maïs, millet, amarante, quinoa, etc	



Les sources de glucides présentées ici sont recommandées. Les produits contenant beaucoup de farine blanche et/ou de sucre comme le pain blanc, les flakes sucrés, les gâteaux & biscuits, etc., sont plutôt déconseillés.



Astuces « durabilité »

- Les produits riches en glucides passent toujours par une étape « transformation » avant d'être prêts à consommer. Par conséquent, lorsque vous les achetez et les cuisinez, veillez à ce que les matières premières soient traitées de la manière la plus douce et écologique possible.
- Optez si possible pour des farines, des céréales, des pommes de terre et des légumineuses suisses.
- La marque de provenance Suisse Garantie aide à repérer les aliments suisses.
- Préparez vous-même vos plats à base de pommes de terre, de céréales et de légumineuses. Renoncez aux produits (semi-)finis ultra-transformés : des matières premières au stockage, en passant par l'emballage et le transport, leur fabrication nécessite de nombreuses ressources.
- N'achetez que les aliments que vous utiliserez et conservez-les correctement.
- Utilisez les restes dans des salades, des bowls, des soupes et des gratins.



Sucre : naturellement présent ou ajouté ?

De nombreux aliments contiennent du sucre, qui peut être naturellement présent ou ajouté. Dans les biscuits et les céréales de petit-déjeuner, il s'agit souvent de sucre de ménage, de glucose, de fructose, de sirop ou de miel ajouté. Les sucres ajoutés sont à consommer avec modération. Mais comment savoir quelle quantité de sucre est ajoutée à un aliment ?

D'une manière générale, les produits céréaliers laissés à leur état naturel ne contiennent pas de sucre ajouté. Tout se passe bien souvent lors de la transformation. Les valeurs nutritives indiquées sur l'emballage précisent toujours la teneur en glucides, y compris les sucres ajoutés. Quand on lit « sucres » dans les indications nutritives de produits transformés riches en glu-

cides, on peut partir du principe qu'il s'agit de sucres ajoutés. Exemple :

Flocons d'avoine	100 g	Céréales croquantes à l'avoine	100 g
Glucides	59,5 g	Glucides	61 g
dont sucres	<1 g	dont sucres	14 g

En comparaison, les flocons d'avoine et les céréales croquantes contiennent presque la même quantité de glucides. Dans ces deux produits, la plus grande partie des glucides sont présents sous forme d'amidon. Les flocons d'avoine ne contiennent d'ailleurs presque que ça. Les céréales croquantes, elles, se composent de 47 g d'amidon, les 14 g restants étant des sucres ajoutés.

Combien de sucres ajoutés contiennent vos céréales de petit-déjeuner ou vos biscuits préférés ? Les indications nutritives sur l'emballage vous renseignent.

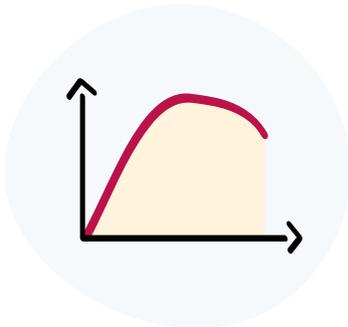
Aliment	Sucres ajoutés
Exemple : Céréales croquantes à l'avoine	14 g pour 100 g

Composez vos repas selon le principe de l'alimentation sur mesure.
Associez les glucides à des aliments riches en protéines,
des légumes ou des fruits et un peu de matière grasse. Bien associés,
les différents composants régulent la hausse de la glycémie.



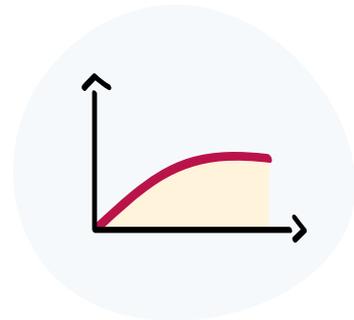
Faim de savoir ?

Selon sa composition, un aliment ou un repas entraîne une hausse de la glycémie plus ou moins rapide.



Les repas contenant des glucides et les aliments riches en sucre et/ou en farine blanche entraînent une hausse de la glycémie plus rapide et plus forte. En réponse à cela, le corps sécrète de l'insuline, une hormone qui provoque une baisse rapide de la glycémie. Conséquence : une fringale. Notre corps a besoin de nouvelle énergie. Si on se tourne à nouveau vers des aliments riches en glucides, le cercle vicieux recommence.

Les repas et aliments contenant moins de glucides et beaucoup de fibres alimentaires, de matières grasses et de protéines, entraînent en revanche une hausse de la glycémie lente et continue. Par conséquent, pas de fringale !



Mes remarques :



Fibres alimentaires

Les fibres, présentes dans divers aliments, ont de nombreux effets positifs sur notre organisme. Quels sont les aliments riches en fibres et quelles fonctions les fibres alimentaires remplissent-elles dans notre corps ?

Check-list :

Quels aliments riches en fibres alimentaires mangez-vous chaque jour et en quelle quantité ?

✓ Aliments riches en fibres	Quantité
<input type="radio"/> Produits céréaliers complets	
<input type="radio"/> Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	
<input type="radio"/> Légumes	
<input type="radio"/> Fruits	
<input type="radio"/> Fruits à coque, graines	



Il est recommandé de consommer au moins 30 g de fibres alimentaires par jour. Celles-ci sont présentes principalement dans les légumes et les fruits, les céréales complètes, les légumineuses, les fruits à coque et les graines.

Exemple sur une journée

Pour un apport d'au moins 30 g de fibres alimentaires.

	Taille de la portion	Fibres par portion
Petit-déjeuner	Muesli composé de	
	60 g de flocons d'avoine	6,5 g
	25 g de noix	2,4 g
	120 g de framboises	8 g
	200 g de séré	0 g
Dîner	60 g de spaghetti complets crus	7 g
	250 ml de sauce tomate	4,8 g
	120 g de viande hachée	0 g
	40 g de sbrinz	0 g
	120 g de pomme	2,5 g
Souper	2 tranches de pain complet (100 g)	6,9 g
	200 g de cottage cheese	0 g
	90 g de carotte	2,3 g
	90 g de radis	1,4 g
Total fibres alimentaires		41,8 g

Je prévois les aliments riches en fibres suivants :

Petit-déjeuner

Dix-heures

Dîner

Goûter

Souper

Collation tardive

Fibres alimentaires : quelles sont leurs fonctions dans l'organisme ?

Les fibres favorisent la bonne santé de l'intestin, rassasient longtemps et provoquent une hausse plus lente de la glycémie après un repas. Elles jouent un rôle essentiel dans la digestion : les fibres forment une sorte de gel, se lient à l'eau et soutiennent la motilité intestinale, favorisant le transit.

Elles servent en outre de nourriture aux bactéries et aux champignons (microbiote intestinal) dans notre gros intestin. Pour permettre aux fibres alimentaires de déployer tous leurs effets, il est important de boire assez.

Comparaison des teneurs en fibres

Privilégiez les produits céréaliers complets : ils sont riches en fibres alimentaires, mais aussi en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments. Voici la différence de teneur en fibres entre des produits céréaliers complets et raffinés :

Les fibres alimentaires se situent dans l'enveloppe du grain des céréales. Pour fabriquer de la farine complète, on moule 98 % du grain ; toutes les fibres ou presque se retrouvent ainsi dans la farine. Par contre, lorsqu'on fabrique de la farine blanche, la plus grande partie de l'enveloppe est éliminée,



Fibres alimentaires dans l'enveloppe des grains

et donc les fibres aussi. Il ne reste que le cœur du grain, appelé « amande ». C'est en moulant cette amande qu'on obtient la farine blanche. Si les enveloppes du grain sont tamisées lors de la production, on peut en tirer du son de blé.

Pain blanc	100 g	Pain complet	100 g	Son de blé	100 g
Glucides	48,9 g	Glucides	38,3 g	Glucides	17,7 g
Fibres	2,5 g	Fibres	6,9 g	Fibres	45,1 g

Pour obtenir des flocons d'avoine, on écrase le grain d'avoine entier. Ce procédé conserve toutes les fibres alimentaires présentes. Pour aboutir aux flakes, les grains sont d'abord transformés en farine. Cette farine est à la base d'une pâte qui permettra de former les flocons. La teneur

en fibres des flakes dépend de la farine utilisée pour leur fabrication (blanche ou complète).

Flocons d'avoine	100 g	Flakes	100 g
Glucides	59,5 g	Glucides	80 g
Fibres	10,5 g	Fibres	3 g

Les tailles indiquées correspondent aux portions standards de la pyramide alimentaire. Elles peuvent être adaptées en fonction des situations de vie.



Faim de savoir ?

Aliments les plus riches en fibres alimentaires, classés par ordre décroissant selon la quantité de fibres par portion.

Aliment	Fibres pour 100 g	Taille de la portion	Fibres par portion
Salsifis cru	18,3 g	120 g	22 g
Haricots secs (fèves)	22,6 g	80 g	18 g
Légumineuses sèches, en moyenne	16,5 g	80 g	13 g
Groseilles rouges crues	8,2 g	120 g	10 g
Son de blé	45,1 g	20 g	9 g
Farine de seigle, grain complet	14,1 g	60 g	8,5 g
Framboises crues	6,7 g	120 g	8 g
Pain croquant, céréales complètes	12,4 g	60 g	7,5 g
Graines de lin	27,3 g	25 g	7 g
Pâtes sans œufs, céréales complètes, sèches	11,5 g	60 g	7 g
Pain au blé complet	6,9 g	100 g	7 g
Flocons d'avoine	10,5 g	60 g	6,5 g
Flocons de céréales, en moyenne	9,7 g	60 g	6 g
Céleri cru	5 g	120 g	6 g
Champignon cru, en moyenne	4,9 g	120 g	6 g
Abricot séché	17,7 g	25 g	4,5 g
Prune séchée	16 g	25 g	4 g
Quinoa cru	6,6 g	60 g	4 g
Germes de blé	16,3 g	25 g	4 g
Pâtes sans œufs, sèches	5,1 g	60 g	3 g
Fruits secs, en moyenne	10,6 g	25 g	2,5 g
Graines, fruits à coque, en moyenne	9,5 g	25 g	2,5 g
Fruits crus, en moyenne	2 g	120 g	2,4 g
Légumes crus, en moyenne	2 g	120 g	2,4 g

Faim de savoir ?

On peut séparer les fibres alimentaires en deux groupes : les fibres insolubles et les fibres solubles. Les fibres alimentaires de ces deux groupes produisent des effets positifs dans l'estomac et l'intestin :

Fibres alimentaires insolubles

- Rétention d'eau
- Augmentation du volume des aliments
- Sensation de satiété plus élevée
- Stimulation de la motilité intestinale
- Accélération du transit intestinal (excrétion plus rapide)
- Liaison aux sels biliaires et élimination des toxines

Fibres alimentaires solubles

- Ralentissement du transit dans l'intestin grêle
- Fermentation (nourriture pour le microbiote)
- Formation d'acides gras à chaîne courte, soutien aux systèmes immunitaire et nerveux
- Baisse du pH

Voici des exemples de denrées où les trouver :



Blé complet, seigle, riz complet, différentes espèces de choux, noix



Légumineuses, légumes, avoine, pommes de terre, pommes, fraises, agrumes

Mes remarques :



Groupe des protéines

Font partie de ce groupe : lait, produits laitiers, fromage, viande, poisson, œufs, sources de protéines végétales

Les protéines sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments. Mais ces différents aliments apportent encore d'autres nutriments :



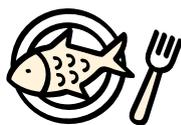
Lait et produits laitiers

Lipides, glucides, vitamine A, riboflavine, vitamine B₁₂, vitamine D, phosphore, calcium, iode, zinc, potassium, magnésium



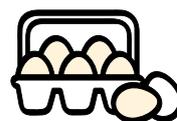
Viande

Lipides, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B₆, vitamine B₁₂, potassium, phosphore, fer, zinc



Poisson

Lipides, vitamine A, niacine, acide folique, vitamine B₁₂, vitamine D, potassium, phosphore, iode



Œufs

Lipides, vitamine A, riboflavine, acide folique, vitamine E, vitamine K, phosphore, sodium, fer, potassium



Les légumineuses, les céréales et les produits céréaliers, qui font partie du groupe des glucides, et les fruits à coque, classés dans le groupe des lipides, fournissent aussi une quantité intéressante de protéines.

Check-list :

Quels aliments riches en protéines mangez-vous chaque jour et en quelle quantité ?

<input checked="" type="checkbox"/> Aliments riches en protéines	Quantité
<input type="checkbox"/> Lait	
<input type="checkbox"/> Produits laitiers frais tels que yogourt, séré	
<input type="checkbox"/> Fromage	
<input type="checkbox"/> Viande	
<input type="checkbox"/> Poisson	
<input type="checkbox"/> Œufs	
<input type="checkbox"/> Sources de protéines d'origine végétale telles que tofu, seitan, tempeh	
<input type="checkbox"/> Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	
<input type="checkbox"/> Fruits à coque, graines	

Pour permettre au corps d'entretenir, voire de développer au mieux la masse musculaire après un repas, il est important de consommer les aliments riches en protéines en plusieurs portions réparties sur la journée. Une portion devrait contenir si possible 20-30 g de protéines. Ce sont par exemple 200 g de cottage cheese, 110 g de viande, 80 g de légumineuses sèches, 3 œufs ou 80 g de fromage à pâte dure. Veillez à intégrer un aliment riche en protéines à chaque repas.



Protéines : quelles sont leurs fonctions dans l'organisme ?

Les protéines sont les éléments constitutifs de toutes les substances corporelles comme les muscles, les organes, la peau, les cheveux, les ongles, les hormones ou les enzymes. La plus grande part des protéines se trouve dans nos muscles. C'est là qu'elles remplissent deux fonctions-clés : elles forment les muscles et réparent les muscles endommagés. Afin de fournir assez de protéines à notre corps, nous devons manger des aliments riches en protéines tous les jours.

Protéines animales et végétales

Pour maintenir et développer les muscles, la quantité de protéines ingérées est importante, mais aussi leur qualité. La composition des protéines animales, qu'on trouve principalement dans le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs, est idéale pour notre corps. Parce qu'elles sont similaires aux protéines humaines, notre corps les assimile mieux que les protéines végétales. Le soja, les légumineuses, les fruits à coque, les graines et certaines céréales sont des sources de protéines végétales. Si vous les associez à des protéines animales, votre corps en fait une utilisation optimale, car ces aliments se complètent mutuellement.

Combinaisons conseillées :



œuf et pommes de terre



lait et céréales (bircher)



œuf et blé



œuf et soja



viande de bœuf et pommes de terre

Particularités des protéines du lait

Les protéines présentes dans le lait ont de nombreuses propriétés positives :

- Elles favorisent la formation musculaire après un entraînement physique et contribuent à entretenir la masse musculaire sur la durée. La leucine, un composant protéique du lait, freine la dégradation des muscles lors d'une perte de poids.
- Elles sont très digestes, bien assimilées et utilisées par le corps (bonne biodisponibilité) et rassasient longtemps.
- Elles transportent des sels minéraux et favorisent leur absorption par le corps.
- Elles favorisent la santé du microbiote.
- La glutamine, un composant protéique du lait, soutient le système immunitaire et la fonction de la barrière intestinale, qui repousse les agents pathogènes.
- Au cours de la digestion des protéines du lait, des substances ayant un effet favorable sur la glycémie sont produites.
- Elles améliorent la stabilité osseuse et réduisent la diminution de la masse osseuse lors d'une perte de poids.

Mes remarques :



Flexitarien·ne et végétarien·ne ?

Vous mangez peu de viande ou de poisson, voire pas du tout ? Vous pouvez les remplacer par des produits laitiers comme le fromage, le cottage cheese ou le séré, des œufs, ou des sources de protéines végétales comme les légumineuses, le tofu, le seitan, le tempeh ou le quorn.

Exemple sur une journée

Calculé pour une personne de 84 kilos avec un besoin de 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. Soit environ 67 g de protéines par jour.

	Taille de la portion	Protéines par portion
Petit-déjeuner	Muesli composé de	
	180 g de yogourt nature	8,5 g
	60 g de flocons d'avoine	8 g
	25 g de graines de lin	4,5 g
	120 g de pomme	0,4 g
Dîner	Poêlée composée de	
	110 g de tofu	9 g
	180 g de courgettes	3,2 g
	50 ml de crème entière	1 g
	240 g de pommes de terre	4,8 g
	120 g de pruneaux	0,6 g
	Latte macchiato (2 dl de lait entier)	6,5 g
Souper	40 g de fromage à pâte mi-dure	10,5 g
	100 g de pain complet	8,6 g
	180 g de tomates	1,5 g
Total protéines		67,1 g



Astuces « durabilité »

- Optez pour le lait et les produits laitiers suisses. Exigences strictes en matière de détention, fourrage produit sur l'exploitation et étables respectueuses des animaux : la Suisse se démarque nettement du reste de l'Europe.
- Choisissez si possible du lait et des produits laitiers nature. Leur fabrication nécessite moins d'énergie et ils contiennent moins d'additifs et de sucre.
- Consommez de la viande avec modération ; 2-3 portions par semaine suffisent.
- Achetez de la viande suisse et utilisez, dans l'idéal, toutes les parties de l'animal.
- Choisissez du poisson suisse issu de pêche durable. Renoncez aux espèces de mer menacées et évitez d'acheter du poisson d'élevage trop souvent.
- Achetez si possible des sources de protéines végétales cultivées et produites en Suisse.
- Préférez les sources de protéines végétales sous leur forme naturelle. Les produits transformés contiennent souvent beaucoup d'additifs et de matière grasse.

Je prévois les aliments riches en protéines suivants :

Petit-déjeuner

Dix-heures

Dîner

Goûter

Souper

Collation tardive

Lactose naturellement présent ou sucre ajouté ?

De nombreux aliments contiennent du sucre, qui peut être naturellement présent ou ajouté. Le lait et les produits laitiers comme le yogourt, le séré ou le cottage cheese en contiennent naturellement : il s'agit du lactose, le sucre présent dans le lait. Mais on retrouve souvent des sucres ajoutés dans les yogourts et sérés aux fruits. Les sucres ajoutés sont à consommer avec modération.

Comment savoir si le sucre est naturellement présent dans un aliment ou s'il est ajouté ? Tout d'abord en regardant la liste d'ingrédients. Les noms tels que sucre de ménage, sucre de canne, glucose, fructose, maltose, miel, mélasse, sirop etc. désignent des sucres ajoutés. Par ailleurs, tout emballage comporte les valeurs nutritives du produit. On y trouve la teneur en glucides et la quantité de sucre. Attention toutefois : l'indication

ne fait pas la différence entre le sucre présent naturellement et les sucres ajoutés. Exemple :

Yogourt nature	100 g	Yogourt vanille	100 g
Glucides	5,5 g	Glucides	14 g
dont sucres	5,5 g	dont sucres	13,1 g

Le yogourt contient naturellement du lactose, c'est pourquoi on retrouve des glucides dans un yogourt nature sous forme de 5,5 g de lactose. En comparant avec un yogourt vanille, on remarque que ce dernier contient plus de sucre, à savoir 13,1 g. Sur cette quantité, 5,5 g correspondent au lactose naturellement présent, et 7,6 g sont des sucres ajoutés.

Faim de savoir ?

Aliments les plus riches en protéines animales et végétales, classés par ordre décroissant selon la quantité de protéines dans une portion.

Aliments d'origine animale	Protéines pour 100 g	Taille de la portion	Protéines par portion
Viande séchée	39,3 g	110 g	43 g
Volaille sans la peau, crue, en moyenne	22,9 g	110 g	25 g
Cottage cheese	12,4 g	200 g	25 g
Viande crue, en moyenne	21,4 g	110 g	23,5 g

Poisson cru, en moyenne	20,2 g	110 g	22 g
Fromage frais	11,1 g	200 g	22 g
Séré maigre	10,6 g	200 g	21 g
Séré demi-gras	8,8 g	200 g	17,5 g
Œuf de poule	11,9 g	2 œufs = 120 g	14,5 g
Fromage à pâte molle	19,4 g	60 g	11,5 g
Sbrinz	28 g	40 g	11 g
Lait de brebis	5,5 g	2 dl	11 g
Fromage à pâte mi-dure et dure, en moyenne	26,6 g	40 g	10,5 g
Yogourt nature	4,7 g	180 g	8,5 g
Lait entier	3,2 g	2 dl	6,5 g

Aliments d'origine végétale	Protéines pour 100 g	Taille de la portion	Protéines par portion
Farine de soja	51,5 g	60 g	31 g
Fève de soja sèche	38,2 g	80 g	30,5 g
Légumineuses sèches, en moyenne	25,1 g	80 g	20 g
Farine d'épeautre complet	15,6 g	60 g	9,5 g
Pain, en moyenne	9,2 g	100 g	9 g
Graines de courge	35,6 g	25 g	9 g
Soja drink nature	3,9 g	2 dl	9 g
Tofu	8,1 g	110 g	9 g
Flocons d'avoine	13,5 g	60 g	8 g
Germes de blé	29,2 g	25 g	7,5 g
Graines de tournesol	25,1 g	25 g	6,5 g
Graines, fruits à coque, non salés, en moyenne	22,2 g	25 g	5,5 g
Graines de lin	17,9 g	25 g	4,5 g
Noix	17 g	25 g	4,3 g



Les tailles indiquées correspondent aux portions standards de la pyramide alimentaire. Certaines situations de vie impliquent des besoins en protéines plus élevés, par exemple pour la formation de la masse corporelle ou en cas de risque accru de carence. Ce dernier cas touche surtout les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et les jeunes, les personnes âgées, ainsi que les sportifs et sportives. L'apport protéique peut aussi être augmenté dans le cadre d'un régime de réduction pondérale.



Calcium

Le calcium remplit de nombreuses fonctions importantes dans notre corps. En consommer suffisamment chaque jour est donc essentiel. Quels sont les aliments riches en calcium et comment le corps l'assimile-t-il au mieux ?

Check-list :

Quels aliments riches en calcium mangez-vous chaque jour et en quelle quantité ?

✓ Aliments riches en calcium	Quantité
<input type="radio"/> Lait	
<input type="radio"/> Produits laitiers tels que yogourt, séré	
<input type="radio"/> Fromage	
<input type="radio"/> Légumes verts tels que chou kale, roquette, épinards, brocoli	
<input type="radio"/> Fruits à coque, graines	
<input type="radio"/> Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	



Les recommandations pour les adolescents et les jeunes adultes jusqu'à 19 ans sont de 1200 mg par jour. Pour les hommes et les femmes dès 20 ans, elles sont de 1000 mg par jour.

Exemple sur une journée

Pour un apport d'environ 1000 mg de calcium.

	Taille de la portion	Calcium par portion
Petit-déjeuner	Bircher composé de	
	180 g de yogourt nature	252 mg
	60 g de flocons d'avoine	32 mg
	25 g de graines de lin	43 mg
	120 g de pomme	6 mg
Dîner	Curry composé de	
	80 g de lentilles sèches	46 mg
	120 g de courge	22 mg
	60 g de chou kale	162 mg
	20 g de crème acidulée	15 mg
	60 g de riz sec	35 mg
Latte macchiato (2 dl de lait entier)	240 mg	
Souper	240 g de pommes de terre au four	14 mg
	200 g de dip au séré	220 mg
	Légumes au four :	
	90 g de céleri	39 mg
	90 g de carotte	28 mg
Total calcium		1154 mg

Je prévois les aliments riches en calcium suivants :

Petit-déjeuner

Dix-heures

Dîner

Goûter

Souper

Collation tardive

Calcium : quelles sont ses fonctions dans l'organisme ?

Notre corps a besoin de calcium pour préserver les os et les dents, car ces derniers stockent presque 100 % du calcium. Le calcium est aussi nécessaire à la régulation du rythme cardiaque, à la bonne transmission des influx nerveux et à la coagulation du sang.

Aliments riches en calcium

Le lait et les produits laitiers sont de très bonnes sources de calcium et les trois portions recommandées couvrent les deux tiers de nos besoins journaliers en calcium. Les légumes comme le brocoli, les épinards et le chou kale, les fruits à coque, les graines et certains produits à base de soja, contiennent eux aussi du calcium. Mais il faut parfois en consommer énormément pour atteindre la quantité de calcium nécessaire.

Absorption intestinale du calcium

Notre intestin ne peut absorber qu'une certaine quantité de calcium par repas. Il faut donc répartir les aliments riches en calcium sur la journée. L'absorption intestinale du calcium dépend de la biodisponibilité de l'aliment. La biodisponibilité, c'est la quantité d'un nutriment contenu dans un aliment – dans ce cas, le calcium – que notre corps absorbe au cours de la digestion. Elle dépend de différents facteurs liés à l'aliment. Parmi les

composants du lait, par exemple, l'acide lactique, l'acide citrique, certains acides aminés et la vitamine D favorisent l'absorption du calcium dans l'intestin. Les aliments d'origine végétale peuvent certes contenir beaucoup de calcium, mais aussi des substances qui freinent son absorption. C'est par exemple le cas de l'acide oxalique, présent dans les épinards. Couplé au calcium, il forme des composés insolubles empêchant l'absorption d'environ 95 % du calcium par l'intestin. Les fruits à coque et les graines, pour leur part, ne sont de bonnes sources de calcium que s'ils sont broyés ou, mieux, transformés en purée.

Santé osseuse

Avec l'âge, nous perdons toutes et tous de la substance osseuse, et c'est normal. Mais tout le monde ne développe pas de l'ostéoporose. Il est possible de diminuer le risque d'ostéoporose en adoptant une alimentation équilibrée contenant suffisamment de calcium, de protéines et de vitamine D, associée à une activité régulière. L'idéal : commencer dès le plus jeune âge pour toute sa vie. C'est surtout durant les jeunes années qu'on favorise une santé osseuse optimale, sur laquelle on pourra compter plus tard. Plus d'informations sur la santé des os et l'ostéoporose sur :



Swissmilk
Ostéoporose





Faim de savoir ?

Aliments d'origine animale et végétale les plus riches en calcium, classés par ordre décroissant selon la quantité de calcium dans une portion.

Aliment d'origine animale	Calcium pour 100 g	Taille de la portion	Calcium par portion
Fromage à pâte mi-dure (p. ex. Vacherin fribourgeois)	840 mg	50 g	420 mg
Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz)	1030 mg	40 g	412 mg
Fromage à pâte dure (p. ex. Gruyère)	1030 mg	40 g	412 mg
Lait de brebis	180 mg	2 dl	360 mg
Fromage à pâte molle, en moyenne	440 mg	60 g	264 mg
Mozzarella	340 mg	75 g	255 mg
Yogourt nature	140 mg	180 g	252 mg
Lait entier	120 mg	2 dl	240 mg
Babeurre	110 mg	2 dl	220 mg
Séré	110 mg	200 g	220 mg
Jaune d'œuf de poule	140 mg	30 g (de 2 œufs)	42 mg

Aliment d'origine végétale	Calcium pour 100 g	Taille de la portion	Calcium par portion
Chou kale	270 mg	120 g	324 mg
Graines de sésame non décortiquées	940 mg	25 g	235 mg
Roquette	160 mg	120 g	192 mg
Farine de soja	240 mg	60 g	144 mg
Tofu	110 mg	110 g	121 mg
Épinards	100 mg	120 g	120 mg
Haricots séchés	130 mg	80 g	104 mg
Brocoli	93 mg	120 g	102 mg
Pois chiches secs	120 mg	80 g	96 mg
Légumineuses sèches	96 mg	80 g	77 mg
Amande	270 mg	25 g	68 mg
Graines de lin	240 mg	25 g	60 mg
Graines, fruits à coque, en moyenne	170 mg	25 g	43 mg
Persil	210 mg	20 g	42 mg
Pain au blé complet	20 mg	100 g	20 mg

Mes remarques :



Groupe des lipides

Font partie de ce groupe : **beurre, beurre à rôtir, huile, fruits à coque, graines**

Les lipides sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments.
Mais ces différents aliments apportent encore d'autres nutriments :



Beurre et beurre à rôtir

Vitamines A, D, E



Huile de colza

Vitamine E



Fruits à coque et graines

Protéines, glucides, fibres alimentaires, acide folique, vitamine E, potassium, calcium, magnésium

Check-list :

La bonne combinaison de graisses d'origine végétale et animale fournit au corps tous les acides gras et les substances associées dont il a besoin. Parmi ces recommandations, lesquelles suivez-vous déjà ?

- Utilisez une huile pressée à froid pour la salade. L'huile de colza suisse est particulièrement recommandée. L'huile de noix ou l'huile de lin permettent de varier les plaisirs.
- Remplacez la margarine par du beurre sur les tartines, utilisez le beurre pour affiner les plats. Le beurre est un produit suisse naturel et, contrairement à la margarine, aucun additif n'entre dans sa fabrication.
- Pour rôtir, choisissez une graisse stable à la chaleur, comme le beurre à rôtir ou la crème à rôtir.
- Agrémentez régulièrement votre bircher ou votre salade de fruits à coque.
- Consommez les pâtisseries, les snacks, les produits de fast food et autres plats cuisinés avec modération.



Astuces « durabilité »

- Optez pour le beurre et l’huile de colza comme sources de lipides : ils sont produits en Suisse avec des matières premières suisses.
- Limitez votre consommation d’aliments importés comme les avocats, les amandes, les noix de cajou, l’huile et la graisse de coco. Ces produits sont souvent issus de monocultures gourmandes en eau et parcourent de longues distances pour arriver jusque chez nous.
- Évitez les aliments contenant de l’huile ou de la graisse de palme.
- Pour conserver l’huile, placez les bouteilles dans un endroit sombre à température ambiante.
- Limitez votre consommation de friture, qui nécessite ensuite d’éliminer l’huile. Amenez l’huile utilisée à un point de collecte approprié.



Préférez le lait entier et les produits laitiers entiers. Ils contiennent nettement plus de précieux acides gras et de vitamines liposolubles que les produits écrémés.

Lipides : quelles sont leurs fonctions dans l’organisme ?

Les lipides remplissent une multitude de fonctions importantes dans le corps. Ils aident à couvrir nos besoins en énergie. Ils sont des constituants des membranes cellulaires. Ils protègent les organes comme les yeux et les reins par une petite couche de graisse. Ils envoient des signaux pour inhiber ou aviver des inflammations. Par ailleurs, notre corps a besoin de matière grasse alimentaire pour assimiler quatre des treize vitamines, à savoir les vitamines A, D, E et K.

Les acides gras sont les principaux composants des lipides. Toutes les graisses sont composées d’un mélange d’acides gras dont les proportions varient. Tous les acides gras sont importants pour notre corps et nous devrions en consommer au quotidien. C’est pourquoi il faut des lipides à chaque repas.

Particularités de la graisse lactique

La matière grasse du lait est très complexe. Composée de 400 acides gras différents, elle est unique.

- Près de la moitié des acides gras saturés de la graisse lactique sont des acides gras à chaîne moyenne ou courte ; ils sont donc particulièrement digestes. De l’intestin, ils sont transportés directement au foie et rapidement utilisés pour produire de l’énergie.
- La consommation de produits laitiers entiers et des acides gras à chaîne longue qu’ils contiennent favorise la santé du cœur et du cerveau.
- L’acide butyrique, un composant de la graisse lactique, a des propriétés anti-inflammatoires.
- La variété d’acides gras présents dans la graisse du lait donne son bon goût au beurre.



Informations sur le cholestérol

Le cholestérol est une substance similaire à la matière grasse. Notre corps en produit une partie, tandis que l'autre est fournie par la nourriture. Le cholestérol remplit de nombreuses fonctions vitales dans l'organisme ; il nous est donc essentiel. Toutefois, un taux de cholestérol élevé dans le sang augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Voici les informations principales à son propos :

Le cholestérol...

... est nécessaire au métabolisme des graisses. Le cholestérol en excès dans le sang se dépose contre les parois des vaisseaux, favorisant la calcification des artères.

... alimentaire a peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin. En effet, la majeure partie du cholestérol

sanguin est produite par l'organisme, qui maintient le taux de cholestérol en équilibre chez une personne en bonne santé. Si on consomme moins de cholestérol, le corps en produit plus. Si on en consomme beaucoup, il en produit moins. Un taux de cholestérol en déséquilibre est le signe d'un dysfonctionnement entre la production et la dégradation du cholestérol.

... présent dans la nourriture n'a pas besoin d'être réduit. Mangez équilibré au lieu d'éviter le cholestérol. Vous pouvez continuer de consommer du beurre et des œufs, que l'on dit riches en cholestérol. Veillez à adopter un mode de vie sain dans l'ensemble, incluant des repas équilibrés et de l'activité physique.

Mes remarques :

Faim de savoir ?

Les différents acides gras

- **Les acides gras saturés** sont surtout présents dans la viande et la charcuterie, le beurre, le lait et les produits laitiers. On a longtemps considéré les acides gras saturés comme mauvais pour le taux de cholestérol, mais on sait aujourd'hui que ce n'est pas le cas.
- **Les acides gras mono-insaturés** sont surtout présents dans l'huile de colza, l'huile de tournesol, l'huile d'olive et les fruits à coque.
- Dans la famille des **acides gras polyinsaturés**, deux d'entre eux sont essentiels pour notre corps. Cela signifie que nous ne pouvons pas les synthétiser nous-mêmes et devons les consommer par la nourriture. Il s'agit de l'acide α -linoléique, un acide gras oméga 3, et de l'acide linoléique, l'acide gras oméga 6 le plus courant.

Quelle différence entre graisses trans animales et industrielles ?

Des acides gras trans se forment naturellement dans le tube digestif des ruminants et se retrouvent par conséquent dans les produits laitiers et la viande des bovins, ovins et caprins. Les acides gras trans d'origine animale n'ont pas de conséquence sur notre santé.

Par contre, les graisses trans industrielles ont de nombreux effets indésirables sur notre corps. Elles favorisent notamment les maladies cardiovasculaires. Ces acides gras trans apparaissent lors du processus d'hydrogénation partielle des huiles végétales, ou lorsque des huiles sont chauffées à très haute température pour saisir, frire ou cuire. On les ingère surtout dans les biscuits, les friandises, les snacks, les produits de fast-food et les plats cuisinés. La loi suisse limite la teneur en acides gras trans industriels dans les aliments à 2 g pour 100 g des lipides totaux. Conseils pour réduire les graisses trans industrielles :

- privilégiez les aliments non transformés,
- consommez les plats cuisinés avec modération.



Acides gras oméga 3 et oméga 6

On trouve principalement les oméga 3 dans l'huile de lin, l'huile de colza, l'huile de chanvre et l'huile de noix, mais aussi dans les algues et dans la graisse de poisson. Les oméga 6 sont surtout présents dans les huiles végétales comme l'huile de tournesol et l'huile de carthame, dans la viande et dans les œufs. Ces deux acides gras sont en concurrence dans le corps. Il convient donc de les consommer en proportions idéales pour que le corps puisse les utiliser de manière optimale. Conseils pour y parvenir :

- privilégiez l'huile de colza, l'huile de noix et l'huile de noisette,
- consommez du lait, de la viande et des œufs d'animaux élevés au pré.



Boissons

Font partie de ce groupe : eau plate ou gazeuse, tisane à base de plantes, de fleurs ou d'écorces de fruits

Boire, c'est vital : nous avons besoin d'eau pour tous les processus physiologiques. Plus de la moitié de notre corps est composé d'eau. C'est pourquoi il est si important de boire 1-2 litres par jour. Il est conseillé de boire davantage si on fait beaucoup de sport, s'il fait chaud, si l'air est froid et sec, si on mange salé, si on consomme beaucoup d'aliments riches en protéines et si on est malade (fièvre, vomissements, diarrhée).

Check-list :

Combien buvez-vous par jour ?
Biffez les verres et les tasses au fur et à mesure que vous buvez.



1 verre = 2 dl



1 tasse = 1 dl

Conseils boisson :

- Commencez la journée en buvant un verre d'eau pour stimuler le métabolisme et la digestion.
- Placez une carafe d'eau ou une gourde à un endroit bien visible, elle vous aidera à vous rappeler de boire. Engagez-vous à la vider jusqu'au soir.
- Introduisez un rituel du soir : buvez une tisane après le souper.
- Buvez un verre d'eau à chaque repas.

Il faut boire 1-2 litres par jour. Principalement de l'eau plate ou gazeuse et des tisanes à base de plantes, de fleurs ou d'écorces de fruits. Le café, le thé noir et le thé vert peuvent aussi contribuer à l'apport en liquides.



Liquides : quelles sont leurs fonctions dans l'organisme ?

Ils favorisent la digestion

Boire un verre d'eau ou de thé avec chaque repas aide à digérer. Le liquide aide à faire glisser la nourriture mâchée, à dissoudre les nutriments et à les transporter. Il permet aussi au bol alimentaire de gonfler de manière optimale dans l'intestin.

Ils aident à éliminer les déchets

La plupart de l'eau dans notre organisme circule constamment à travers nos reins sous forme de sang. Les reins filtrent sans cesse le sang, et tous les déchets sont éliminés principalement par l'urine, mais aussi par la peau grâce à la transpiration, par les poumons grâce à la respiration, et par l'intestin avec les selles.

La particularité du café, du thé noir et du thé vert

Le café, le thé noir et le thé vert peuvent participer à l'apport en liquide. Mais il faut consommer ces boissons avec modération, car elles contiennent de la caféine et peuvent avoir un effet excitant. Ne pas dépasser quatre tasses par jour – cela permet d'améliorer la concentration, de faire disparaître la fatigue et d'augmenter les performances.



Astuces « durabilité »

- Buvez l'eau du robinet. Elle est toujours disponible en Suisse, bonne et bon marché.
- Évitez d'acheter des boissons dans des bouteilles en PET, en verre, des cannettes en aluminium et des petits emballages. Emportez plutôt une gourde avec vous.
- Si vous achetez de l'eau minérale en bouteille, vérifiez qu'elle est d'origine suisse.
- Achetez des tisanes de production suisse.
- Ne jetez pas les restes d'eau d'une bouteille ou d'un verre, ou l'eau de cuisson des œufs, mais utilisez-les pour arroser les plantes.
- Cuisez les légumes à l'étuvée, dans le moins d'eau possible. Ou prévoyez une recette où il ne faut pas jeter l'eau, comme un ragoût.

Mes remarques :



Faim, appétit et satiété

Les sensations de faim, d'appétit et de satiété aident à contrôler notre comportement alimentaire. Elles fonctionnent toujours l'une avec l'autre et nous influencent.

Qu'est-ce que la faim ?

Notre corps est équipé d'un système astucieux qui contrôle constamment nos réserves d'énergie et de nutriments, et qui annonce au cerveau le niveau de ces réserves. Si on ressent de la faim, c'est qu'il faut les remplir. Nous avons faim lorsque l'estomac est vide et qu'il l'annonce au cerveau. Mais aussi lorsque la glycémie chute. La véritable faim ne survient donc que lorsque le corps a réellement besoin d'énergie et de nutriments nouveaux.

Qu'est-ce que l'appétit ?

Mais il y a aussi l'appétit. Ce dernier nous incite à manger alors qu'en vérité, nous n'avons pas faim et que notre corps n'a pas besoin d'énergie nouvelle. L'appétit peut nous pousser à manger à travers différents incitateurs. Il suffit par exemple de voir ou de sentir quelque chose d'appétissant, ou de savoir que le dîner est généralement à midi. Si vous cédez trop souvent à votre appétit au lieu d'attendre d'avoir faim, vous consommez plus d'énergie que nécessaire. Et le corps la stocke sous forme de graisse.

Pourquoi voulez-vous manger ?

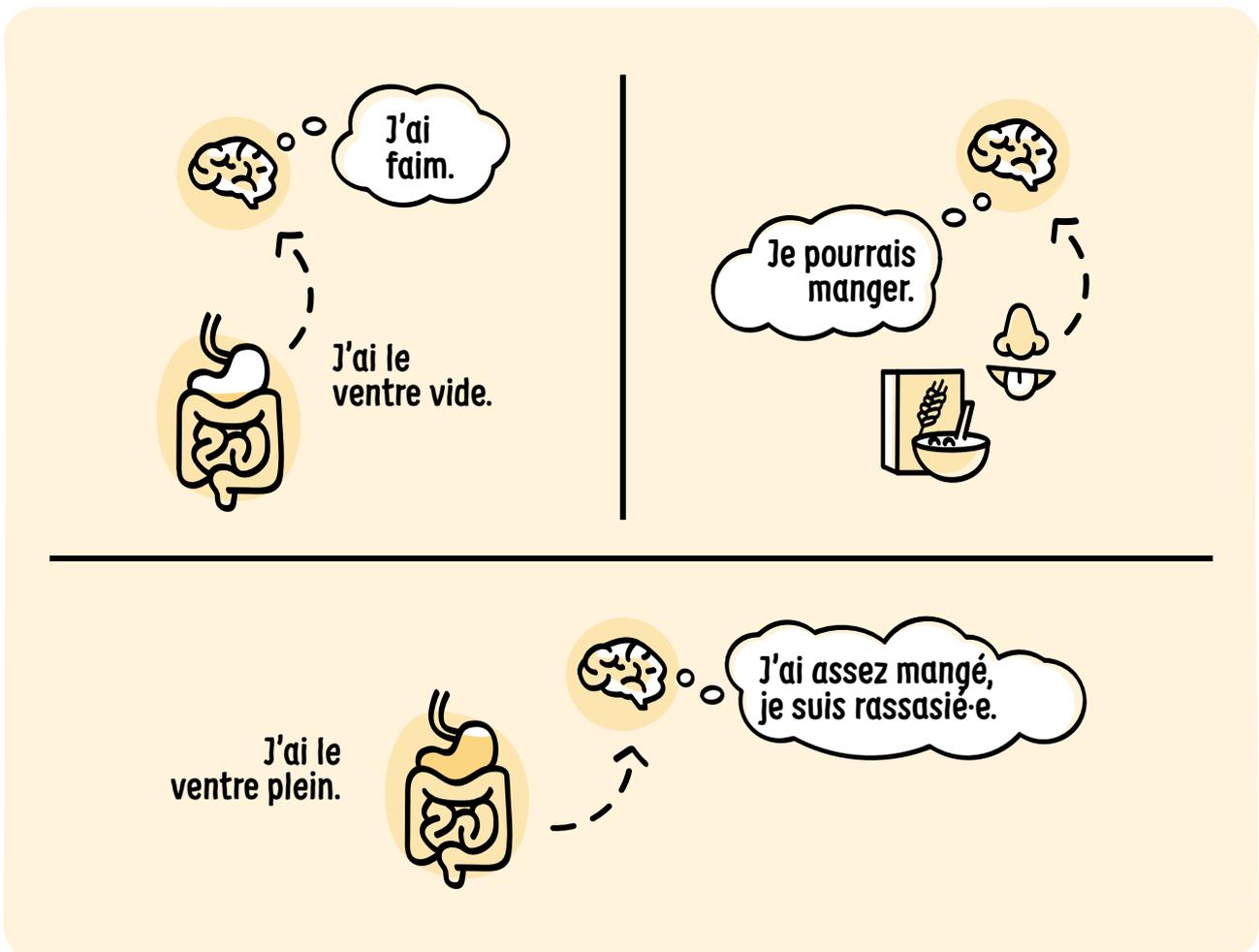
Dans les situations suivantes, s'agit-il de faim ou d'appétit ?

- Vous sentez une bonne odeur s'échapper de la boulangerie. Les croissants ont l'air frais et appétissant.
- Pris·e dans le stress du matin, vous n'avez pas eu le temps de déjeuner.
- Une collègue fête son anniversaire et a amené du gâteau pour la pause.
- Grosse déception : quelque chose s'est passé moins bien que prévu.
- Vous étiez tellement concentré·e que vous avez oublié de dîner.
- Chaque jour, à quatre heures, c'est l'heure du goûter.
- La journée était tellement stressante que vous n'avez pas eu le temps de manger.
- Pour vous féliciter d'une journée réussie, vous prenez une pâtisserie sur le chemin du retour.
- Vous allez à la piscine à vélo directement après le travail, sans manger.
- Vous avez fait tout ce que vous aviez à faire et vous commencez à vous ennuyer.
- Vous avez pour habitude de grignoter quelque chose devant la télévision le soir.

Qu'est-ce que la sensation de satiété ?

Lorsque l'estomac se dilate, il envoie le signal qu'il est plein. Mais comme ce signal n'est pas assez fort, le corps reçoit aussi des signaux de plusieurs hormones intestinales dès que la digestion commence dans l'intestin. Il faut compter environ 20 minutes pour percevoir une sensation de

satiété. Même si nous ressentons la satiété, c'est notre tête qui décide si on va continuer ou arrêter de manger. Il est donc important de se concentrer sur son repas pour prendre la décision en toute conscience.



Astuces pour manger consciemment

- Prenez votre temps, ne mangez pas en vitesse.
- Choisissez consciemment ce que vous mangez et savourez votre repas avec tous vos sens.
- Cuisinez vous-même selon vos goûts.
- Essayez divers aliments et préparations pour varier les plaisirs.
- Cuisinez à plusieurs.
- Aménagez un endroit agréable pour manger.
- Concentrez-vous sur la nourriture et ne vous laissez pas distraire par votre téléphone ou la télévision.
- Mangez lentement en mâchant bien. Reposez les couverts de temps en temps et buvez une gorgée d'eau.



Rythme des repas

Des repas équilibrés et réguliers nous aident à être en forme et performants toute la journée. Pourquoi est-il judicieux de manger trois fois par jour et dans quelles situations de vie est-il conseillé de prendre des collations ? Explications.

Manger régulièrement

Notre corps a tout le temps besoin d'énergie, même lorsqu'il est au repos total. Car dans ces moments, notre cœur bat, nous respirons et nos cellules continuent à travailler (métabolisme de base). Toutes les activités que nous effectuons au quotidien, comme monter les escaliers ou faire du vélo, demandent de l'énergie supplémentaire (activité physique).

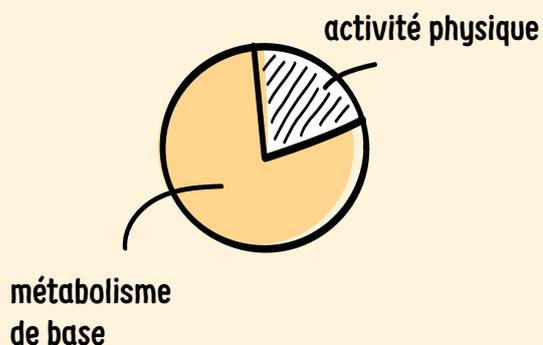
Ensemble, le métabolisme de base et l'activité physique correspondent au besoin énergétique global qu'il nous faut au quotidien. Le calculateur de calories vous aide à découvrir vos besoins énergétiques individuels.



Swissmilk
[Calculateur de calories](#)



Besoin énergétique global



Que se passe-t-il après un repas ?

Après un repas, le corps dégrade et transforme la nourriture. Les enzymes et les hormones régulent ce processus. Les glucides, les lipides et les protéines fournissent de l'énergie au corps. Comme ce dernier produit et consomme plus ou moins d'énergie à différents moments, il peut stocker l'énergie dans les muscles, le foie et les tissus adipeux. Ce sont les glucides qui nous apportent généralement la plupart de l'énergie dans notre alimentation quotidienne. La consommation de glucides fait monter le taux de sucre dans le sang, et le corps transforme ce sucre en énergie. Si la glycémie est

basse, la fatigue s'installe, nous nous sentons amorphes. Notre corps doit alors aller puiser de l'énergie dans les muscles et le foie, ce qui lui demande de l'effort.

Pour rester en forme et performant, il est conseillé de manger régulièrement des repas équilibrés et riches en nutriments. Le traditionnel rythme « petit-déjeuner, dîner, souper » est le mieux adapté. Il peut aussi être adapté selon les besoins, les préférences et le quotidien de chaque individu.



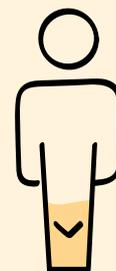
Repas avec glucides



La glycémie augmente,
nous avons de l'énergie



Nous utilisons de l'énergie



La glycémie chute,
la fatigue s'installe



Astuces « durabilité »

- Évitez autant que possible les petits emballages. Achetez de grands emballages et emportez des portions dans des boîtes de conservation ou des bocaux.
- Pour éviter le gaspillage alimentaire, servez-vous seulement de ce que vous allez manger.

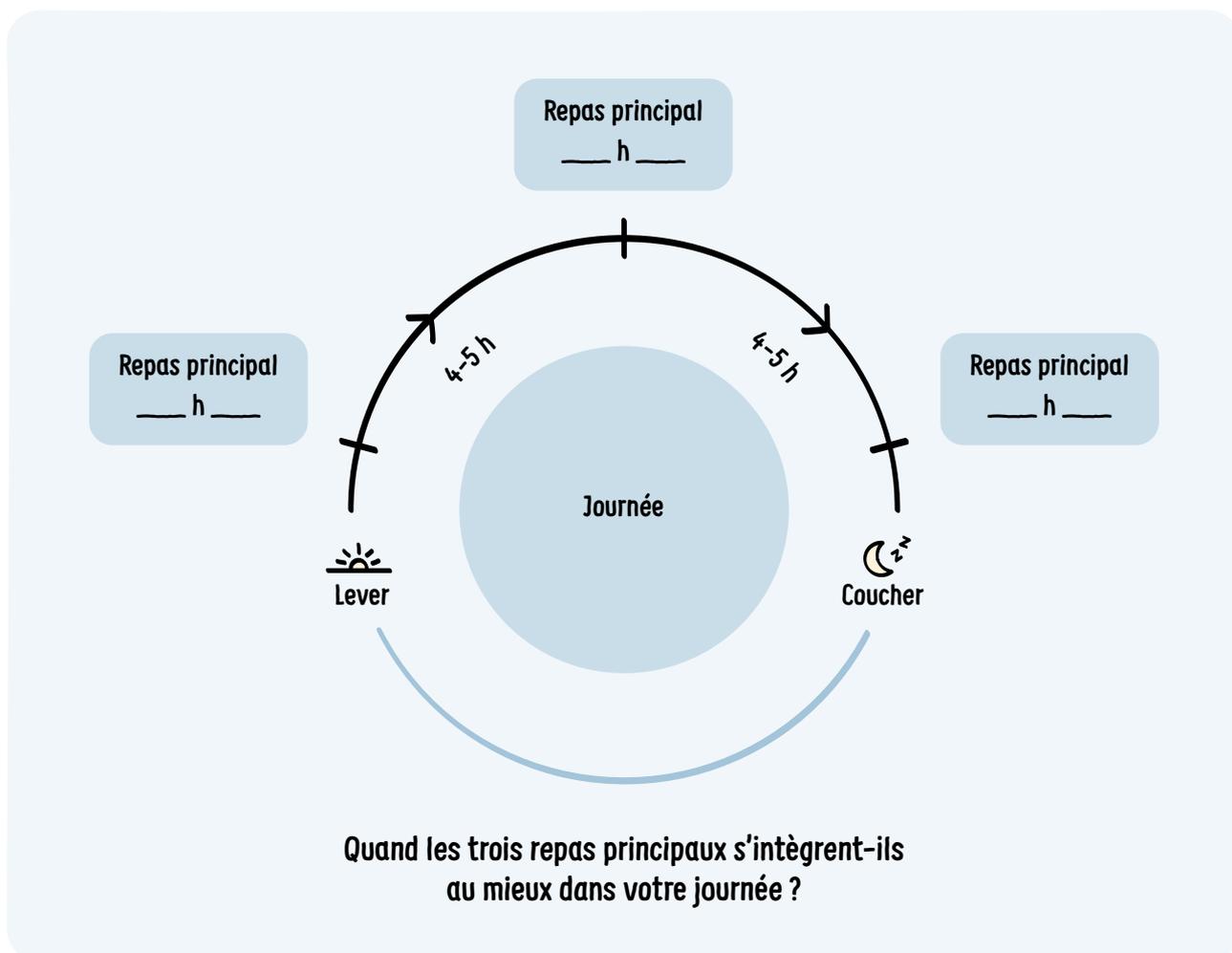
Faire des pauses entre les repas

Un repas principal est dit équilibré s'il fournit au corps suffisamment de nutriments et qu'il rassasie assez longtemps pour que nous puissions nous passer de nourriture pendant quelques heures. Le corps a besoin de cette pause pour différentes raisons :

- Après un repas, le sucre dans le sang est soit utilisé comme énergie, soit stocké dans les muscles et le foie, soit entreposé sous forme de graisse dans les cellules graisseuses. Si nous ne mangeons rien pendant quelques heures et avons une activité physique, il ne reste plus d'énergie excédentaire que notre corps peut stocker dans les cellules graisseuses.
- L'estomac et l'intestin grêle ont besoin d'un moment pour se vider complètement et pour

que tous les composants alimentaires aient transité dans le gros intestin. Selon ce que l'on a mangé, ce processus dure plus ou moins longtemps. Il est conseillé de faire des pauses de 5 heures entre les repas. On peut parfois entendre ce processus de vidange : ce sont les gargouillements dans le ventre. Attention à ne pas confondre ces bruits avec un ventre qui gronde. Car si on grignote sans cesse, on ne laisse pas le temps à l'estomac et à l'intestin grêle de se nettoyer.

- Le métabolisme est stimulé dès que nous mangeons quelque chose : des substances sont sécrétées, assimilées, transportées et transformées. Faire une pause après le repas permet au métabolisme de se reposer à nouveau.





Batch cooking : préparer ses repas à l'avance

Le temps ou la motivation de cuisiner un repas équilibré chaque jour vous manque ? Ce qu'on appelle « batch cooking » ou « meal prep » peut être une solution. Le principe : préparer les repas à l'avance et se faciliter ainsi la vie. On peut soit cuisiner en plus grande quantité le soir en prévision du dîner du lendemain, soit prendre du temps un jour et préparer plusieurs repas. De cette façon, plus besoin de penser aux repas pendant deux ou trois jours. Avec un peu de pratique, il est même possible de cuisiner le week-end pour être tranquille toute la semaine de

travail. En plus de nous faire gagner du temps, préparer des repas équilibrés est bon pour notre santé et nos performances. Retrouvez des informations pratiques sur le sujet et des idées de recettes sur :



[Swissmilk
meal prep & recettes](#)



Collations

Si vous mangez suffisamment et surtout équilibré, vous n'avez en principe pas besoin de collations entre les trois repas principaux. Toutefois, il peut être utile d'ajouter exceptionnellement une collation saine et riche en nutriments en cas de

fringale ou de coup de mou, si vous faites des activités physiques fréquentes, si vous ne pouvez/n'aimez manger que de petites portions ou si vous souhaitez prendre du poids.

Que signifie « riche en nutriments » ?

Les aliments riches en nutriments contiennent, en plus des glucides, lipides et protéines, une quantité significative de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Les produits

pauvres en nutriments ne contiennent pas les composants cités ou seulement en petite quantité et sont souvent ultratransformés.

Il est recommandé de donner des collations aux enfants, car ils doivent encore grandir et sont très actifs.



Faites le bon choix :



Légumes



Fruits



Fruits à coque



Produits céréaliers complets



Lait et produits laitiers

Exemples d'associations judicieuses :



Yogourt et fruits rouges



Bâtonnets de légumes et dip au séré



Pomme et fruits à coque

Pour un supplément d'énergie :



Pain complet, fromage et tomate



Flocons d'avoine, lait et pomme

Il vaut mieux renoncer à ces collations :

- Sucreries
- Biscuits
- Boissons sucrées
- Chips
- Chocolat
- Gâteaux, etc.

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & cuisine

Weststrasse 10
CH-3000 Berne 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Berne, août 2021

