

# Ma leçon d'alimentation saine

Tout le monde sait qu'il faut manger plus de fruits et de légumes et moins de mauvaises graisses. Malgré ça, l'assiette du Belge est encore loin d'être idéale. Chloé de Smet, diététicienne, nous aide à rectifier le tir.



RETROUVEZ CHLOÉ  
SUR SON SITE,  
EN CONSULTATION  
OU ATELIER CULINAIRE :  
CHLOEDESMET.COM

Une étude\* a montré que l'assiette des Belges manque de céréales complètes, de noix et de graines, contient trop de sel et pas assez de légumes. Laissez-moi vous familiariser avec ces produits et vous montrer comment les adapter à votre quotidien.

## CÉRÉALES COMPLÈTES, ON AUGMENTE LA DOSE

**Carte d'identité** Je ne vous parle pas des céréales pour petit-déjeuner, qui sont dans l'ensemble comparables à des bonbons dans un bol de lait. Le blé, c'est l'ingrédient principal du pain, des pâtes, de la semoule et de tous les produits de boulangerie et de pâtisserie. Choisissez ces aliments ou ingrédients sous leur forme complète ou semi-complète et variez les sources de céréales: **riz brun, riz rouge, millet, sarrasin, avoine, épeautre, seigle, orge, ou encore quinoa.**

**Pourquoi c'est important pour votre santé?** Les céréales complètes constituent une source de glucides (sucres) complexes, de fibres et de vitamines du groupe B. Les glucides complexes apportent une énergie à diffusion douce dans le corps. Les fibres assurent également un bon transit intestinal et certaines diminuent même l'absorption du cholestérol. Les vitamines du groupe B sont indispensables à de nombreuses fonctions du corps, comme la protection du système cardiovasculaire.

\*Institute for Health Metrics and Evaluation

TEXTE CHLOÉ DE SMET, DIÉTÉTICIENNE ET NUTRITIONNISTE CULINAIRE  
COORDINATION ANNE DEFLANDRE

### Je fais mes courses

• **Les céréales «petit-déjeuner»** sont des produits ultratransformés. Mieux vaut les éviter ou alors, préférez celles contenant moins de 15g de sucres et au moins 6g de fibres aux 100g. Les mueslis ou céréales correspondants à ces critères peuvent être consommés une à deux fois par semaine.

• **Attention aux pains de mie Industriels**, même ceux dits «aux céréales» qui contiennent des matières grasses de mauvaise qualité et de nombreux additifs.  
**Exemples de produits** Delhaize Original Muesli chocolat amandes, Boni Bio Muesli, Cracottes Wasa, flocons d'avoine nature, Spaghettis fins épeautre Soubry.

**Idées de recettes** Paella au riz complet, Spaghettis d'épeautre à la bolognaise, porridge aux fruits rouges, cookies aux flocons d'avoine.

## NOIX ET GRAINES : ON EN REMET UNE COUCHE!

### Carte d'identité

Grenoble, Brésil, cajou, pécan, macadamia, noisettes, amandes, pistaches, pignons, et aussi les graines de courge, lin, tournesol, pavot, de chanvre, chia... Avouez que ce n'est pas le choix qui manque.

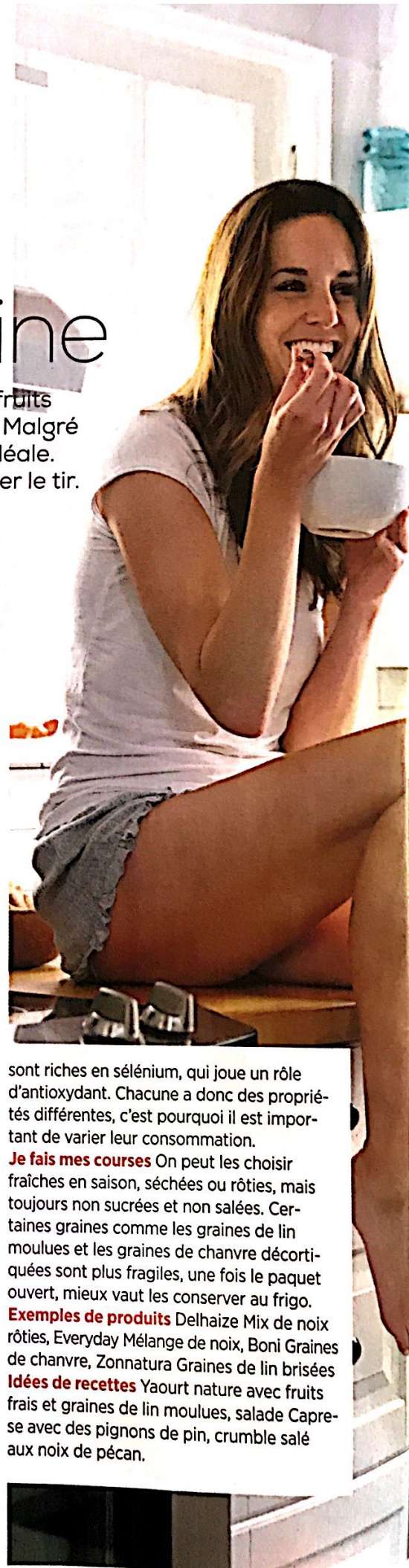
### Pourquoi c'est important pour votre santé?

Les noix et graines sont des sources de graisses polyinsaturées (comme les oméga 3), de protéines végétales, de fibres et de minéraux (comme le sélénium et le magnésium). Une petite poignée par jour suffit à apporter des bienfaits à votre organisme: les amandes ont un effet protecteur sur le cœur et peuvent faire baisser le taux de cholestérol, les noix (de Grenoble) apportent des oméga 3 qui protègent le système cardiovasculaire et préviennent l'inflammation, les noix du Brésil

sont riches en sélénium, qui joue un rôle d'antioxydant. Chacune a donc des propriétés différentes, c'est pourquoi il est important de varier leur consommation.

**Je fais mes courses** On peut les choisir fraîches en saison, séchées ou rôties, mais toujours non sucrées et non salées. Certaines graines comme les graines de lin moulues et les graines de chanvre décortiquées sont plus fragiles, une fois le paquet ouvert, mieux vaut les conserver au frigo.

**Exemples de produits** Delhaize Mix de noix rôties, Everyday Mélange de noix, Boni Graines de chanvre, Zonnatura Graines de lin brisées  
**Idées de recettes** Yaourt nature avec fruits frais et graines de lin moulues, salade Caprese avec des pignons de pin, crumble salé aux noix de pécan.



GARDEZ EN TÊTE LA RÈGLE  
DES 3 V: VRAI (PEU TRANS-  
FORMÉ), VÉGÉTAL (AU MOINS  
85 % DE VOS ALIMENTS)  
ET VARIÉ.

## ON SE CALME AVEC LE SEL

### Carte d'identité

Les aliments apéritifs salés, le pain et le sandwich du midi sont la première source de sel de notre alimentation. La charcuterie, le fromage, les plats préparés, les sauces du commerce, les aliments en conserve et même les biscuits et les céréales «petit-déjeuner» en contiennent une quantité très importante. Attention, aussi à la sauce soja, c'est aussi du sodium!

### Pourquoi c'est important pour votre santé?

Une consommation excessive de sel peut augmenter la tension artérielle. Notre corps n'a pas besoin de plus de 4g de sel par jour, l'OMS recommande de ne pas dépasser 5g par jour alors qu'en Wallonie nous en consommons quotidiennement presque le double!

**Je fais mes courses** Les produits du commerce contiennent souvent beaucoup de sel, car c'est un conservateur efficace et peu coûteux. Le premier conseil est donc de manger le plus frais et le moins transformé possible. Les fromages frais et jeunes sont moins concentrés en sel que les fromages affinés. Les viandes froides (poulet froid, rôti, rosbif) contiennent, eux aussi, moins de sel que les charcuteries.

### Sur les étiquettes, repérez la quantité de sel ou sodium par 100 g

**Plats préparés** < 250 mg de sodium ou 0,6 g de sel;

**Soupes du commerce** < 340 mg de sodium ou 0,8 g de sel;

**Biscuits** < 400 mg de sodium ou 1g de sel.

**Exemples de produits** Knorr Soupe Tomate Basilic (pot en verre), Foodmaker Soupe Mr bean, Céréral by Nature Sablés Sésame & Pavot.

**Idées de recettes** Une portion de crudités avec un sandwich au poulet froid, une volaille ou un poisson avec un trait de jus de citron et des herbes fraîches, une vinaigrette maison, une soupe de carottes, curry et coriandre.

## ON SE RÉCONCILIE AVEC LES LÉGUMINEUSES

### Carte d'identité

Les légumineuses, ce sont tous les haricots secs ou frais tels que les haricots coco, blancs, lima, rouges, flageolets, doliques, azukis, fèves, ainsi que les lentilles, les pois chiches, le soja et les haricots mungo. Elles se mangent cuites, souvent après trempage pour celles qui ont été séchées.

### Pourquoi c'est important pour votre santé?

Les légumineuses apportent des protéines végétales, des glucides complexes. Elles sont riches en fibres et sources de différents minéraux et vitamines. Ce sont des aliments à la fois rassasiants et nutritifs qui permettent de diminuer la consommation de viande grâce à leur teneur en protéines. Les fibres qu'elles contiennent assurent un bon transit intestinal.

**Je fais mes courses** Vous pouvez les choisir fraîches en saison (fèves des marais), sèches ou en conserves. Préférez les boîtes en verre aux conserves métalliques dont les parois sont recouvertes d'une résine dont les effets sur la santé sont discutés.

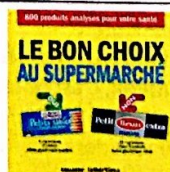
**Exemples de produits** Boni Selection Bio Pois chiches, Delhaize Bio haricots blancs sauce tomate, Delhaize Bio Houmous.

**Idées de recettes** Salade de lentilles vertes, carottes et coriandre, salade tex-mex aux haricots rouges, houmous de pois chiches, velouté de lentilles corail, dahl aux lentilles et haricots mungo. Pour modifier durablement vos habitudes, mieux vaut opérer un changement à la fois et l'adopter définitivement que d'essayer de tout bouleverser du jour au lendemain. Si la lecture des étiquettes vous ennueie ou vous effraye, choisissez le bon sens: la liste d'ingrédients la plus courte possible et de vrais ingrédients (avec le moins d'additifs possible). ●

### POUR ALLER PLUS LOIN



→ Halte aux aliments ultra-transformés!, Dr. Antony Fardet, éd. Thierry Souccar.



→ Le bon choix au supermarché, Collectif La Nutrition, éd. Thierry Souccar.



→ Achetez les bons aliments, Catherine Ruchon, Bertrand Duran, éd. Minerva.



→ Céréales & légumineuses, Regis Marcon, Nathalie Nannini, Philippe Barret, éd. La Martinière.