

La diététique

Bien manger



# Sommaire

I- Les familles alimentaires

II- La pyramide alimentaire

III- La répartition dans l'assiette et dans la journée

IV- 421 GPL

V- Les conseils manger-bouger

VI- Le Nutri-Score

VII- Lire une étiquette alimentaire

# I- Les familles alimentaires

Il n'y a pas d'aliment "parfait" ou "mauvais" pour la santé.

Chaque jour, entre plaisir, équilibre et variété, chaque aliment a sa place.

# 1- L'eau

C'est la seule boisson indispensable : 1,5 à 2L par jour sont recommandés.

Attention, les sodas et jus de fruits sont considérés comme des produits sucrés et sont donc à limiter.

## 2- Les fruits et légumes

C'est la principale source de vitamines, minéraux et fibres.

Ils sont rassasiants et satiétants.

Les recommandations sont :

- 5 fruits et légumes par jour sous forme de crudité ou cuidité :
  - 3 légumes ;
  - 2 fruits.
- 400 à 500 g par jour.

Les crudités contiennent une proportion de fibres importantes et de bonne qualité.

→ Rôle sur le transit, le rassasiement et limitent l'absorption des lipides et glucides = luttent contre la prise de poids, maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers colorectaux.

**Veiller à intégrer une crudité à chaque repas.**

1 portion de légumes c'est :

- En entrée : environ 80 à 100 g ;
- En accompagnement : environ 200 g.

1 portion de fruits c'est :

- 1 pomme ;
- 1 orange ;
- 1 banane ;
- 15 grains de raisins ;
- 12 cerises ;
- 2 à 4 figues ;
- 300 g de pastèque ;
- 2 à 3 clémentines ;
- 2 à 3 abricots.

Mais aussi : 2 - 3 fruits secs (pruneaux, figues sèches, dattes, ...)

# 3- Les féculents

C'est notre source principale d'énergie.

Ils sont riches en amidon = sucres complexes dits "sucres lents".

Ils sont rassasiants et satiétants surtout quand ils sont riches en fibres (complets ou semi-complets). Ils aident à lutter contre les fringales.

**Recommandés à chaque repas suivant la faim.**

1 portion de pain de 50 g :

- 1/5 de baguette ;
- 4 biscottes ;
- 30 à 40 g de céréales petit déjeuner.

Accompagnement :

200g de féculents pesés cuits.

1 portion de tarte est aussi un apport de féculents (farine) tout comme la pizza, le hamburger, le cake ou la quiche.

→ S'ils sont faits maison, ces plats entrent dans une alimentation équilibrée et ne sont pas à bannir mais à limiter car souvent riches en calories et en acides gras saturés.



## 4- Les produits laitiers

C'est la source principale de calcium. Source également de protéines.

**On recommande 2 à 4 portions par jour selon l'âge de la personne.**

La vitamine D présente dans la graisse du lait permet de fixer le calcium, attention donc aux produits laitiers qui n'en contiennent pas ou très peu.

Le fromage est plus concentré puisque l'eau a été retirée. Il est donc plus riche en matières grasses.

La portion de fromage est recommandée à **30 g par jour** en moyenne.

→ Les laitages industriels aux fruits, aromatisés, crèmes, liégeois, flans ne sont pas à bannir mais doivent être consommés comme des produits sucrés et/ou gras.

# 5- Les Viandes - Poissons - Oeufs

Ce sont les sources principales de protéines d'origine animale.

Il est conseillé de consommer **environ 200 g par jour** de viandes, poissons ou oeufs.

**Viandes rouges**  
**VS**  
**Viandes blanches**

## **Les viandes rouges = Les viandes des animaux à poils**

→ *Porc, boeuf, mouton, agneau, veau, gibier de chasse.*

Il est recommandé de ne pas dépasser les 400 g par semaine puisqu'elles sont très riches en cholestérol et surtout en acides gras saturés.

## **Les viandes blanches = Les viandes des animaux à plumes +le lapin**

→ *Poule, poulet, dinde, pintade, caille, pigeon, perdrix, perdreau, canard, ...*

Elles sont recommandées car moins riches en acides gras saturés (principalement contenus dans la peau que l'on peut facilement retirer.)

Les poissons se répartissent en deux sous familles :

- Les poissons gras : sardine, maquereaux, hareng, anchois, saumon, thon.
- Les poissons plus maigres : tous les autres.

→ *Privilégier les petits poissons du fait de la pollution des océans en métaux lourds et en plastiques.*

**Les recommandations sont de 2 poissons par semaine dont 1 poisson gras.**

Les oeufs sont de très bonne qualité, les protéines sont très bien assimilées par le corps.

Les nouvelles recommandations ne les limitent plus aussi sévèrement puisqu'ils n'augmentent pas directement le cholestérol sanguin.

1 portion de protéines via les oeufs correspond à **2 oeufs**.

Les protéines végétales :

→ Le soja et ses dérivés, le quinoa, les algues, oléagineux et féculents.

Il est important de veiller à la complémentarité protéique entre :

- **Céréales** :  $\frac{2}{3}$  de la portion ;
- **Légumineuses** :  $\frac{1}{3}$  de la portion.

Elles sont dépourvues de cholestérol et d'acides gras saturés. Les recommandations sont donc de les intégrer de plus en plus dans notre alimentation.

Les charcuteries sont riches en sel et en graisses saturées. Elles sont de mauvaise qualité protéique.

**Les recommandations sont de 150 g maximum par semaine.**

→ Les plats industriels à base de protéines tels que les viandes et poissons panés, les beignets de poissons, lasagnes, hachis, ... sont de moins bonne qualité protéique et sont souvent très gras et / ou riches en sucres et / ou en sel et sont donc à limiter.

# 6- Les matières grasses

Elles ne sont pas à bannir car même si elles sont caloriques, elles contiennent les vitamines A, D, E et K.

Les sources sont :

- Végétales : les huiles
  - riches en acides gras indispensables, cardio-protecteurs et hypocholestérolémiants.
- Animales : beurre, crème fraîche, graisse de canard, ...
  - principalement des acides gras saturés donc à limiter.

L'huile d'olive est intéressante pour son apport en oméga 9, à consommer crue ou cuite.

Les huiles de colza, de noix ou de lin sont riches en omégas 3, à consommer crues.

Pour les fritures, opter pour l'huile de tournesol, de pépins de raisin ou d'arachide qui résistent mieux aux hautes températures mais qui sont toutefois à limiter.

Équivalences caloriques :

10 g d'huile = 15 g de beurre ou margarine = 25 g de crème fraîche 30 % MG = 50 g crème fraîche allégée = 15 g mayonnaise.

**Attention,** les produits allégés en matières grasses (0 %) sont allégés en graisses mais pas toujours en sucres et donc apportent parfois plus de calories qu'un produit non allégé.

De plus, ces produits sont dépourvus de vitamines liposolubles.

## 7- Les produits sucrés

Ces produits apportent le plaisir mais ne sont pas à conseiller.

Ils apportent beaucoup de calories "vides", c'est-à-dire qui n'ont pas vraiment d'intérêt nutritionnel.

On parle ici des sucres, chocolats, miels, gâteaux, viennoiseries, boissons sucrées, ...

Ils ne doivent pas être classés comme de "mauvais aliments" mais des aliments plaisir qui peuvent s'intégrer dans une alimentation équilibrée dès lors qu'ils sont consommés comme tels dans des moments festifs et non comme une récompenses ni pour adoucir des envies ou des émotions.



On peut proposer des conseils pour diminuer les sucres d'ajout :

- Diminuer le sucre ajouté dans les recettes ;
- Diminuer le sucre dans les boissons : café, thé, infusion ;
- Préférer des produits laitiers naturels et ajouter le sucre soi même (1 à 2 cuillères à café de sucre, confiture ou miel) ;
- Choisir les jus de fruits "100 % pur jus sans sucre ajouté" et limiter la consommation à 1 verre par jour ;
- Choisir des compotes ou salades fruits "sans sucres ajoutés" ;
- Boudier les produits industriels qui contiennent souvent beaucoup de sel et de sucre issu du maïs ou du blé plutôt que de la canne à sucre ou de la betterave sucrière.

**Attention**, les produits allégés en sucre sont sans calories mais contiennent des "faux sucres" (édulcorants) qui entretiennent l'envie de sucré voire l'augmentent et sont chimiques donc inadaptés à notre système digestif.

*Toutes les valeurs sont données à titre indicatif. Les recommandations sont celles données pour un adulte en bonne santé avec une activité physique moyenne.*

## II- La pyramide alimentaire

Eau et boissons  
non sucrées



Eau à volonté

Légumes et fruits



Au moins 5 fois par jour

Eau et boissons  
non sucrées



Eau à volonté

Féculents,  
légumineuses



À chaque repas

Légumes et fruits



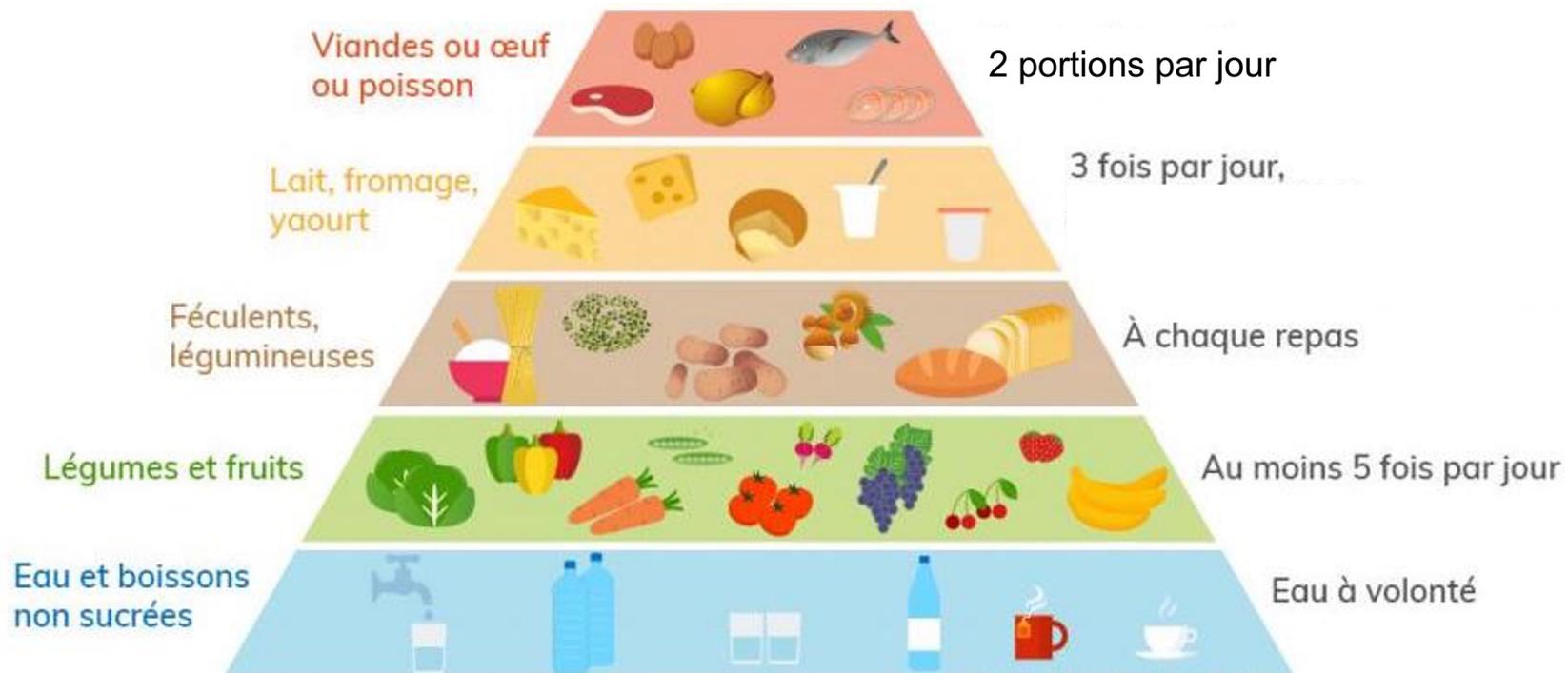
Au moins 5 fois par jour

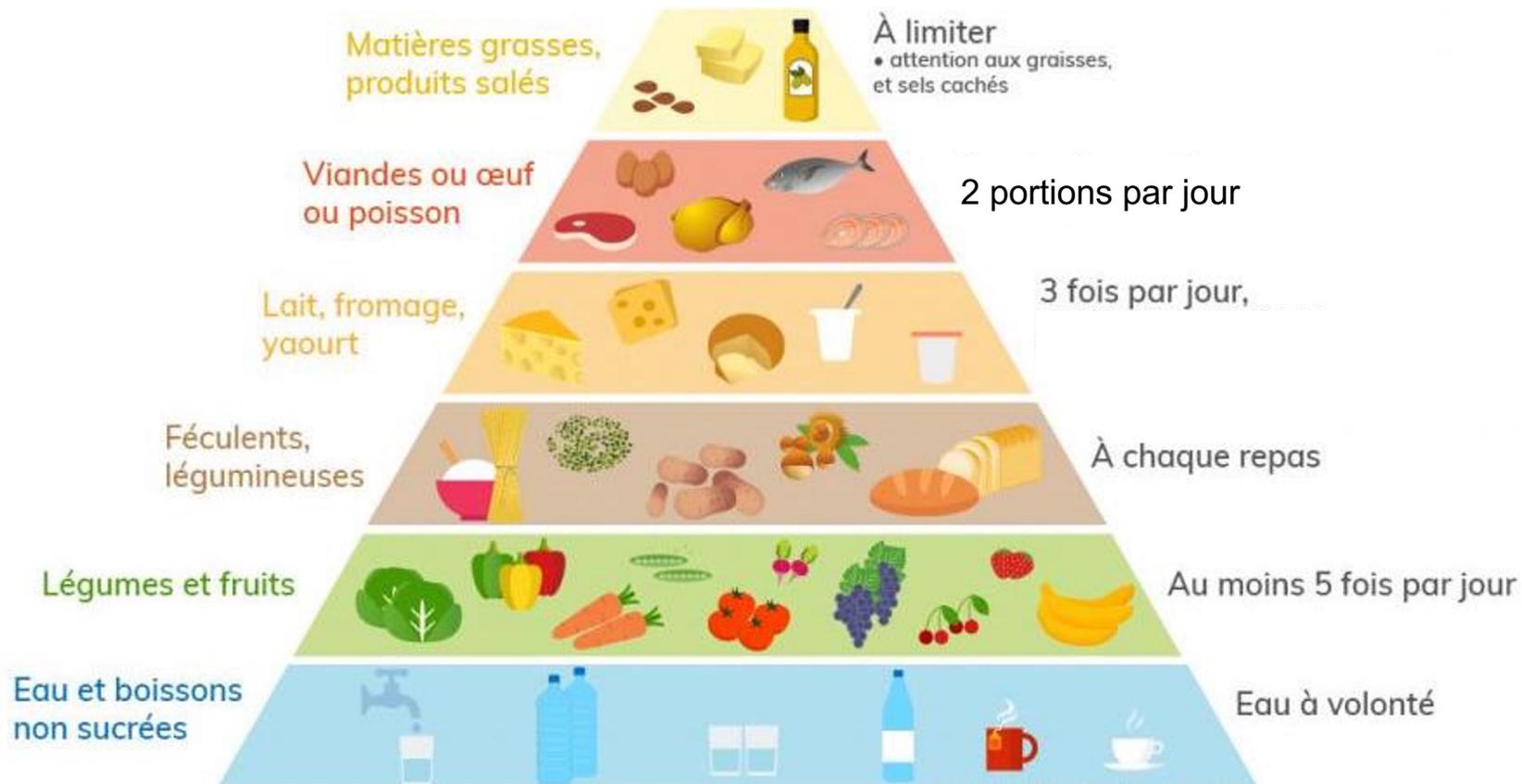
Eau et boissons  
non sucrées

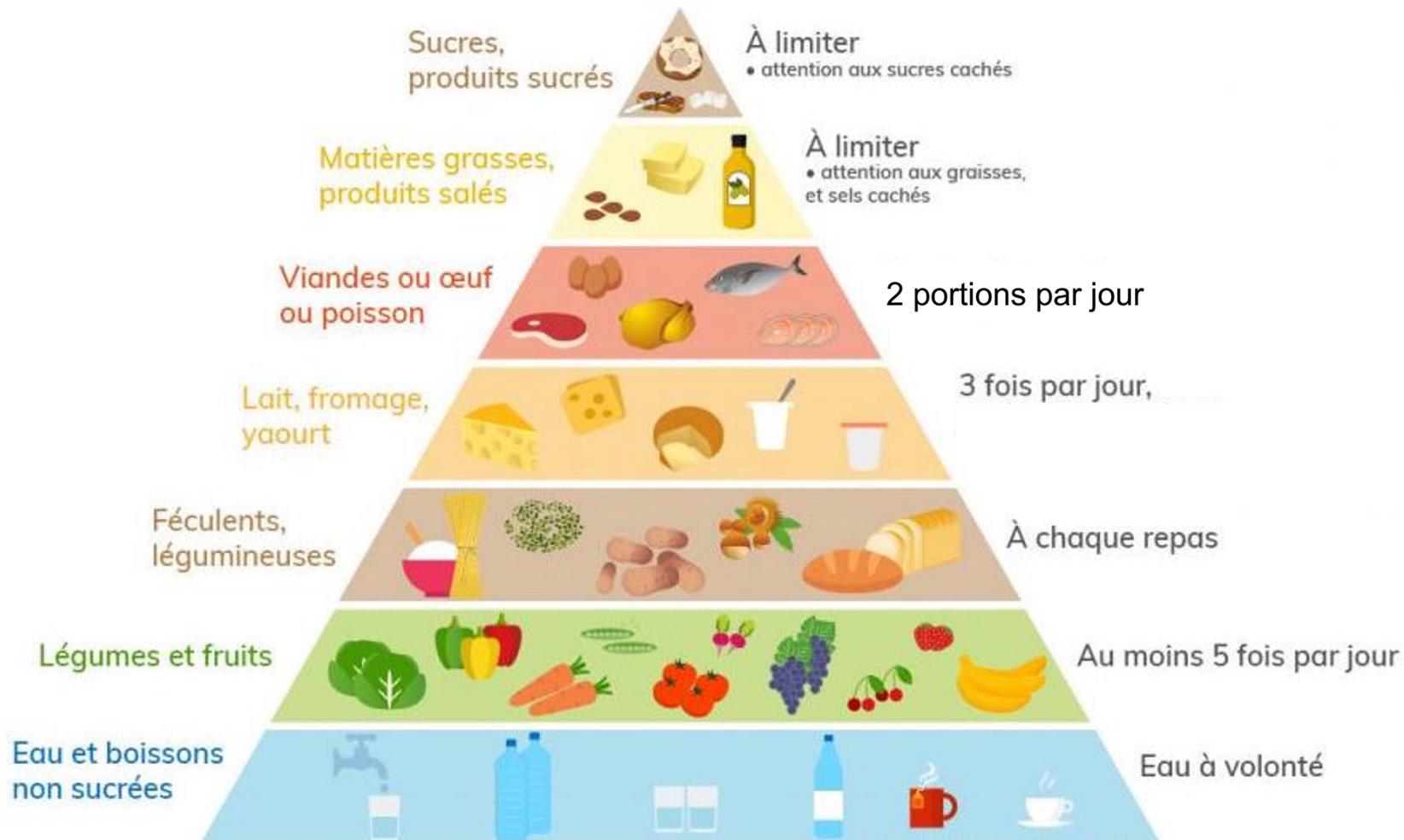


Eau à volonté









# III- La répartition dans l'assiette et dans la journée



## La journée alimentaire doit être :

- **Structurée** : 3 repas + 1 à 2 collations si besoin ;
- **Équilibrée** : Le plateau repas sera composé de :
  - 1 produit cru ;
  - 1 portion de protéines ;
  - 1 portion de féculents ;
  - 1 portion de légumes

→ Il doit être adapté à la faim et aux besoins !

- **Variée** : rien est interdit, on privilégie des produits bruts plutôt que transformés, de saison et locaux (meilleurs en goûts, plus économiques et de meilleure qualité nutritionnelle).

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas voir plusieurs jours pour permettre des "écarts" qui seront corrigés sur l'ensemble.

Cet équilibre doit s'adapter aux goûts de la personne et à son mode de vie !



# 1- Le petit déjeuner

1 boisson : eau, thé, café voire un jus de fruit

1 produit céréalier : 60 g de pain ou 3 - 4 biscottes ou 40 g de céréales

+/- 1 produit laitier : 150 mL de lait ½ écrémé ou 100 g de fromage blanc ou 1 yaourt ou 30 g de fromage

+/- 1 fruit ou une compote sans sucres ajoutés

+/- 1 à 2 cuillères à café de confiture, miel ou autre

## 2- Le déjeuner et le dîner

1 portion de légumes : crus et / ou cuits

1 portion de protéines : viandes, poissons, oeufs ou protéines végétales

1 portion de féculents

+/- 1 produit laitier selon la faim (peut être décalé en collation)

+/- 1 portion de fruits

## IV- 421 GPL

Albert François Creff, nutritionniste français, a élaboré la règle du 421 GPL pour équilibrer l'alimentation **sur la journée**.

421 GPL, ça signifie quoi ?

- 4 portions de glucides ;
- 2 portions de protéines ;
- 1 portions de lipides.

# V- Les conseils manger-bouger

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

# V- Les conseils manger-bouger

Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement

BIO

Les aliments bio



# V- Les conseils manger-bouger

## Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

## Faire 3 VRAIS repas à heures +/- fixes

→ Ne JAMAIS sauter de repas dans l'idée de compenser un excès.

## Prenez votre temps de manger dans le calme

Il faut compter **20 minutes** pour que l'estomac envoie au cerveau le signal de satiété. Plus vous mangez vite, plus vous remplissez votre estomac de nourriture sans même vous en rendre compte que vous n'avez plus faim. Vous risquez alors de dépasser vos besoins journaliers et de **prendre du poids**.

→ **On éteint la télévision ou l'ordinateur !** Attirez par l'écran, votre cerveau est occupé à analyser ce qui se déroule à l'écran, il n'enregistre plus les entrées de nourriture et donc n'envoie pas de signal de satiété.



## Mâcher suffisamment

Ne pas mâcher suffisamment aura tendance à provoquer des maux de ventre et des ballonnements.

→ Mastiquer convenablement les aliments facilite le travail de digestion et limite le risque d'aérophagie (= *ingestion d'air dans l'estomac et dans l'oesophage*).

## Dormez !

Un sommeil de bonne qualité est important pour la santé et pour la ligne ! Il joue un rôle très important sur la faim : si vous manquez de sommeil, votre cerveau va favoriser la production de **ghréline**, l'hormone qui ouvre l'appétit et ceci au détriment de la **leptine**, l'hormone qui gère la sensation de satiété.

→ Moins vous dormiez, plus vous aurez faim.

# VI- Le Nutriscore



Le Nutri-Score est le petit logo sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables, à E, rouge, pour les moins favorables.

Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction :

- Des nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs... ;
- Des nutriments à limiter : calories, acides gras saturés, sucres, sel.

*Ce logo est utile pour choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle mais il soulève parfois des questions.*

Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.



## Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie

→ Par exemple, au rayon céréales du petit)déjeuner, les scores varient entre A et E.



## Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- Comparer un même produit de différentes marques

→ Par exemple, les plats de lasagnes à la bolognaise peuvent être notés A, B, C ou même D selon les marques.



## Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- Comparer des produits qui se consomment à la même occasion.

→ Par exemple, en dessert, vous pouvez comparer un mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.



*Faut-il consommer uniquement des produits Nutri-Score A et B  
?*

Non ! Les aliments classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée à condition de les consommer en petites quantités et pas trop souvent.

*Un Nutri-Score C c'est bon ou mauvais ?*



Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion.

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score car il en existe beaucoup qui sont A et B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.

→ Un Nutri-Score C c'est donc pas forcément bon ou mauvais :  
**tout dépend du produit !**



*Pourquoi certains produits comme les frites sont Nutri-Score A ?*



Le Nutri-Score est calculé sur le produit tel qu'il est vendu.

Les frites surgelées, ce sont justes des pommes de terres coupées en bâtonnets. Cuites au four, elles restent A. Ce sont l'huile de friture, le sel, le ketchup ou la mayonnaise que l'on ajoute qui vont modifier le score.

→ *Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score, il faut faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez.*

*Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs et les pesticides ?*



Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments.

Mais il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides.

*Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.*

# VII- Lire une étiquette alimentaire



## Ingrédients

Ingrédients : Ingrédients: Céréales Complètes\* (82%) (Flocons d'AVOINE\*, Flocons de BLE\*, Pétales de BLE Grillé\*), Raisins Secs\* (Raisins Secs\*, Huile de Tournesol\*), Graines de Courge\* (3%), Fruits Lyophilisés\* (2%) (Airelles Lyophilisées\*, Myrtilles Sauvages Lyophilisées\*, Baies Entières de Cassis Lyophilisées\*). Peut contenir également : de l'ORGE (GLUTEN), du SEIGLE (GLUTEN), de l'EPEAUTRE (GLUTEN), d'Autres NOIX. \* Ingrédient issu de l'agriculture biologique

## Type d'allergènes

fruit à coque , céréales contenant du gluten  
Orge (Gluten), du Seigle (Gluten), de l'Epeautre (Gluten), d'Autres Noix.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie (kJ) / (kcal)	1520 / 360
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	5.5 1
Glucides (g) dont sucres (g)	61.8 10.2
Protéines (g)	11.2
Sel (g)	0.03



## Ingrédients

**Ingrédients : INGRÉDIENTS:** Farines de céréales (53%) (BLÉ, AVOINE, riz), fourrage goût chocolat et NOISETTES (huiles végétales {palme certifié durable, colza} en proportion variable, sucre, sirop de glucose, chocolat (3.5%) {sucre, pâte de cacao^}, cacao maigre en poudre^, LACTOSÉRUM en poudre, LAIT écrémé en poudre, NOISETTES (1%), émulsifiant {lécithines}, arôme naturel), sucre, sel, colorants (norbixine de rocou, caroténoïdes), riboflavine, thiamine, vitamine B6, vitamine B12, antioxydants (palmitate d'ascorbyle, alpha-tocophérol). ^Certifié Rainforest Alliance. En savoir plus sur ra.org.



## Type d'allergènes

avoine et produits à base d'avoine (contenant du gluten) , céréales contenant du gluten , noisette et produits à base de noisette , fruit à coque , lait , blé , soja

**Allergènes : voir les ingrédients en lettres majuscules**

### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie (kJ) / (kcal) 1915 / 456

Matières grasses (g) 16  
dont acides gras saturés (g) 4.5

Glucides (g) 69  
dont sucres (g) 26

Protéines (g) 7.1

Sel (g) 0.94





### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie (kJ) / (kcal)	630 / 151
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	7.5 3.3
Glucides (g) dont sucres (g)	13 2.6
Protéines (g)	7.2
Sel (g)	0.67



## Ingrédients

Ingrédients : Crème de mozzarella 26,6% (eau, crème, LAIT écrémé, mozzarella 4,5%, fécule de manioc, huile de colza, sel, muscade), tomates concassées 25,8%, pâtes fraîches 10,2% (semoule de BLÉ dur, eau, ŒUF frais), viande de bŒUF race Limousine origine France 9,8%, eau, oignons, carottes, emmental, huiles végétales (colza, tournesol), champignons de Paris, double concentré de tomate 1,7%, basilic, sel, fécule de manioc, ail, plantes aromatiques, poivre.



## Type d'allergènes

céleri , céréales contenant du gluten , crustacés , lait , mollusques , moutarde , oeufs , poisson , soja  
**GLUTEN OEUF LAIT**



## LASAGNES À LA BOLOGNAISE DE BŒUF ET DE PORC, SURGELÉES



### INGRÉDIENTS :

Eau, semoule de **blé** dur 13,7 %, pulpe de tomates au jus 11,2 % (tomates, jus de tomates), viande de porc 6,2 %, viande de bœuf 6,2 %, purée de tomates double concentrée 5,1 %, carotte, oignon 3 %, oignon préfrit (oignon, huile de tournesol), purée de **céleri**, **emmental** râpé (**emmental**, amidon de pomme de terre), amidon de maïs, purée de carotte, poudre de **lait** entier, farine de **blé**, basilic 0,8 %, sel, contient huile de tournesol et/ou huile de colza, **fromage**, **œuf** en poudre, ail, sucre, fibres de **blé**, poivre, thym, romarin, laurier, paprika.

Traces de : crustacés, fruits à coque, mollusques, moutarde, poissons, graines de sésame et soja.



### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Valeurs nutritionnelles moyennes pour : 100 g

Énergie 445 kJ  
(106 kcal)

Matières grasses 5,1 g  
dont acides gras saturés 1,8 g

Glucides 10 g  
dont sucres 2,4 g

Fibres alimentaires 0,8 g

Protéines 4,7 g

Sel 0,72 g





#### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie (kJ) / (kcal)	1338 / 323
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	25 15
Glucides (g) dont sucres (g)	15 14
Protéines (g)	7.5
Sel (g)	0.15



#### Ingrédients

Ingrédients : Ingrédients : Ingrédients : OEUFS entiers frais 33%, CREME, chocolat noir\* 27% (pâte de cacao, sucre, cacao maigre en poudre, émulsifiant : lécithine), sucre, blanc d'ŒUFS frais.\*Chocolat noir à 70% de cacao.



#### Type d'allergènes

lait , oeufs  
OEUFS, CREME.





Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g	
Energie (kJ) / (kcal)	394 / 93
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	2.9 2
Glucides (g) dont sucres (g)	13.4 13
Protéines (g)	3.4
Sel (g)	0.13



## Ingrédients

Ingrédients : yaourt (LAIT) (84,6%) sucre (8,2%) fraise (5%) épaississant (amidon transformé / E1422) concentré de carotte et de carotte pourpre arôme correcteurs d'acidité (citrate de sodium / E331, acide citrique / E330) LAIT : Origine France



## Type d'allergènes

lait

LAIT





#### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie (kJ) / (kcal) 747 / 178

Matières grasses (g) 8.6  
dont acides gras saturés (g) 4.7

Glucides (g) 20.8  
dont sucres (g) 20.1

Protéines (g) 4.4

Sel (g) 0.22



## Ingrédients

**Ingrédients :** Ingrédients : LAIT entier (54,5%), caramel (9,8%) [sucre, eau, sirop de glucose], sucre, LAIT écrémé à base de poudre de LAIT, crème (LAIT) (8,7%), ŒUFS entiers frais (8,7%), jaunes d'ŒUFS (5,1%), blancs d'ŒUFS (1,8%), poudre de LAIT écrémé, arôme, amidon modifié de maïs, correcteur d'acidité (hydroxyde de sodium). LAIT entier (54,5%), caramel (9,8%) [sucre, eau, sirop de glucose], sucre, LAIT écrémé à base de poudre de LAIT, crème (LAIT) (8,7%), ŒUFS entiers frais (8,7%), jaunes d'ŒUFS (5,1%), blancs d'ŒUFS (1,8%), poudre de LAIT écrémé, arôme, amidon modifié de maïs, correcteur d'acidité (hydroxyde de sodium).



## Type d'allergènes

lait , oeufs

Lait de vache. Oeufs.

