

QUE MANGER POUR GAGNER DES ANNÉES DE VIE EN BONNE SANTÉ?

Publié le 1 octobre 2019



par Daily Science

Une alimentation saine et variée maximise les chances d'une vie en bonne santé. Mais concrètement, au-delà du mantra, que manger au quotidien ? Internet regorge de conseils dont il est souvent difficile d'en vérifier l'exactitude scientifique ainsi que la portée réelle. De plus, ils sont souvent incomplets et non hiérarchisés. En concertation avec les autorités compétentes du pays, le [Conseil Supérieur de la Santé](#) (CSS) a pris la question à bras le corps. Il a élaboré un avis exposant les priorités en matière de choix alimentaires devant contribuer efficacement à maintenir et promouvoir notre santé.

Éliminer les aliments malsains

Ce [rapport scientifique](#) de 88 pages est le fruit du travail indépendant, « à l'abri de toute influence extérieure possible de type commerciale ou économique », d'une trentaine d'experts belges. Ils se sont basés sur une méthodologie développée au niveau européen et l'ont adaptée à notre pays.

Après avoir analysé les principales causes de maladies et de décès en Belgique, ils ont identifié les facteurs de risque liés à l'alimentation. Ils se sont concentrés sur les affections cardiovasculaires, les cancers, le diabète de type 2, les affections bronchiques, les troubles musculo-squelettiques, la

cirrhose du foie, les troubles neurocognitifs, la dépression et les troubles anxieux et enfin, les carences nutritionnelles en fer, iode et protéines.

En identifiant les aliments et nutriments qui contribuent de manière importante à ces problèmes de santé et en établissant un lien avec la consommation et les habitudes alimentaires récemment bien répertoriées en Belgique, ils ont pu extraire des recommandations alimentaires simples et faciles à mettre en œuvre et les ont classifiées par ordre d'importance.

Parmi les 12 recommandations, 5 règles d'or se dégagent

Chaque jour, il convient de consommer au moins 125 g de céréales complètes. Afin de profiter de leurs bienfaits, il est préférable de privilégier le pain intégral ou complet au pain blanc, les pâtes complètes aux pâtes blanches, etc.

Manger quotidiennement 250 g de fruits, soit deux fruits par jour, constitue la deuxième règle d'or. « Pour éviter un excès de sucres et/ou de graisses ajoutés, privilégiez les fruits frais sans adjonction de sucre ou de graisses. Recherchez la variété en vous laissant guider par l'offre saisonnière et locale. Lavez toujours, et pelez si nécessaire, les fruits avant de les manger. » A raison d'au moins 300 g quotidiens, les légumes, cuits ou crus, locaux et de saison, ont aussi la part belle dans les assiettes.

Chaque semaine, les légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois chiches) devraient faire partie de certains repas. « Remplacez au moins une fois par semaine la viande par des légumineuses. La culture et la production de ces végétaux ont en outre l'avantage d'un faible impact sur le climat. »

Pour la santé de votre cerveau, croquez chaque jour de 15 à 25 g de noix ou de graines sans enrobage salé ou sucré. A titre indicatif, une poignée correspond à environ 30 g. « Il est important de choisir des produits riches en acides gras de type oméga 3. »

Le sel est un ennemi des artères. Il faut donc choisir des produits pauvres en sel et éviter d'en ajouter lors de la préparation des repas ou à table. Les herbes aromatiques et les épices non salées sont des alternatives savoureuses.



Pas plus de 300 g de viande rouge par semaine

Consommez entre 250 et 500 ml de lait ou de produits laitiers par jour. « En cas de consommation inférieure, il faut être attentif aux apports d'autres sources de protéines, de calcium et de vitamines. »

Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine dont une fois du poisson gras. Privilégiez les produits durables riches en acides gras oméga 3.

Veillez à ne pas consommer plus de 30 grammes de viande transformée (charcuteries, viandes préparées) par semaine.

« Limitez la consommation de viande rouge à 300 g par semaine au maximum. Elle peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts qui représentent une alternative à part entière de la viande rouge », préconise le conseil supérieur de la santé.

« Mangez au maximum 30 g de viande transformée (charcuteries, viandes préparées, etc.) par semaine. Remplacer les charcuteries par des conserves de poisson, des garnitures à base de légumineuses, des fruits ou des fromages frais. »



Pour une bonne santé, il convient de consommer entre 250 et 500 ml de lait ou de produits laitiers par jour.

Haro sur les sodas, le beurre et les huiles tropicales

Buvez le moins possible de boissons contenant des sucres ajoutés (sodas, nectars de fruits, etc.). L'eau reste le premier choix pour étancher la soif.

Veillez à un apport suffisant en calcium (950 mg/jour) via diverses sources naturelles dont le lait et ses dérivés.

« Veillez également à un apport suffisant en acides gras polyinsaturés (dont les oméga 3) en privilégiant les huiles de colza, de soja et de noix et en consommant des fruits à coque et des graines. Remplacez les margarines dures et le beurre par des huiles non tropicales, des matières grasses tartinables et des matières grasses de cuisson liquides. »

Partager ses repas, mais les arroser avec modération

Manger ensemble est profitable tant à l'individu qu'à la société dont il fait partie. « Il est important de prendre le temps de partager ses repas non seulement à la maison, mais aussi à l'école, au travail, dans les centres de soins et dans d'autres situations. Néanmoins, une mise en garde s'impose.

[L'alcool figure de très loin en tête de la liste des aliments avec un impact négatif sur la santé](#) et ce dernier fait régulièrement partie des habitudes liées aux activités sociales. Une consommation « modérée » d'alcool signifie : pas plus de 10 verres « standard » par semaine mais l'idéal reste de ne pas en consommer du tout », conclut le Conseil Supérieur de la Santé.