



Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

"Manger - Bouger" Mais que manger exactement pour être en forme? Semaine PREVENTION 6 au 10 Septembre AXXON



Serge Pieters

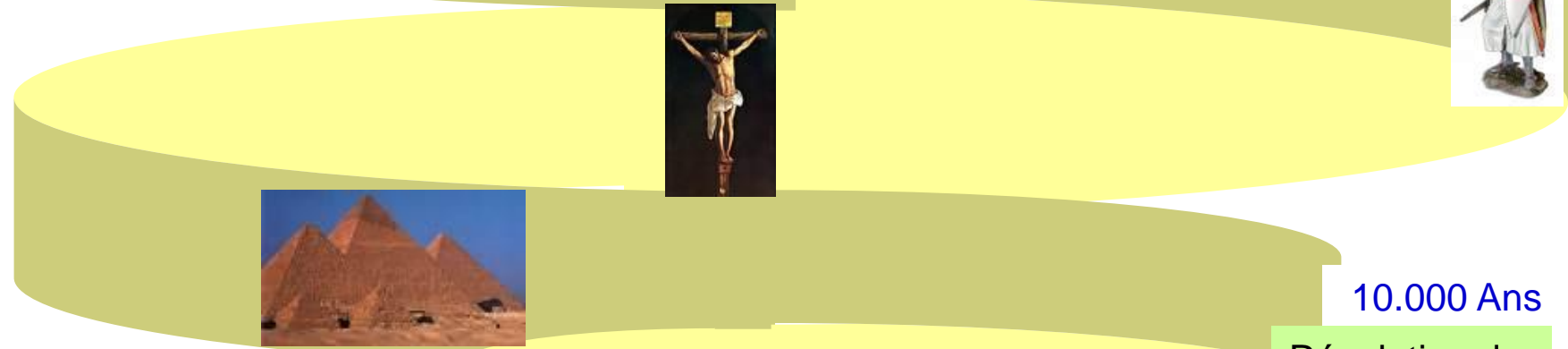
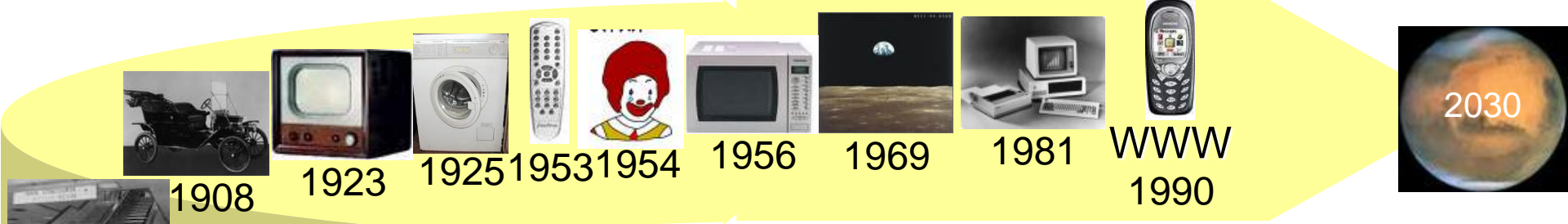
Diététicien Agréé - Nutrition du Sport, conventionné ADEPS suivi des sportifs de haut niveau (Bxl, LLN, Charleroi)

Cuisinier gastronomique de formation

Expert Nutrition pour l'Agence Spatiale Européenne (ESA)

Président honoraire de l'Union Professionnelle des Diététiciens Langue Française (www.lesdieteticiens.be)

E-mail : pieters.diet@gmail.com - 0476/609.653





Une question d'équilibre



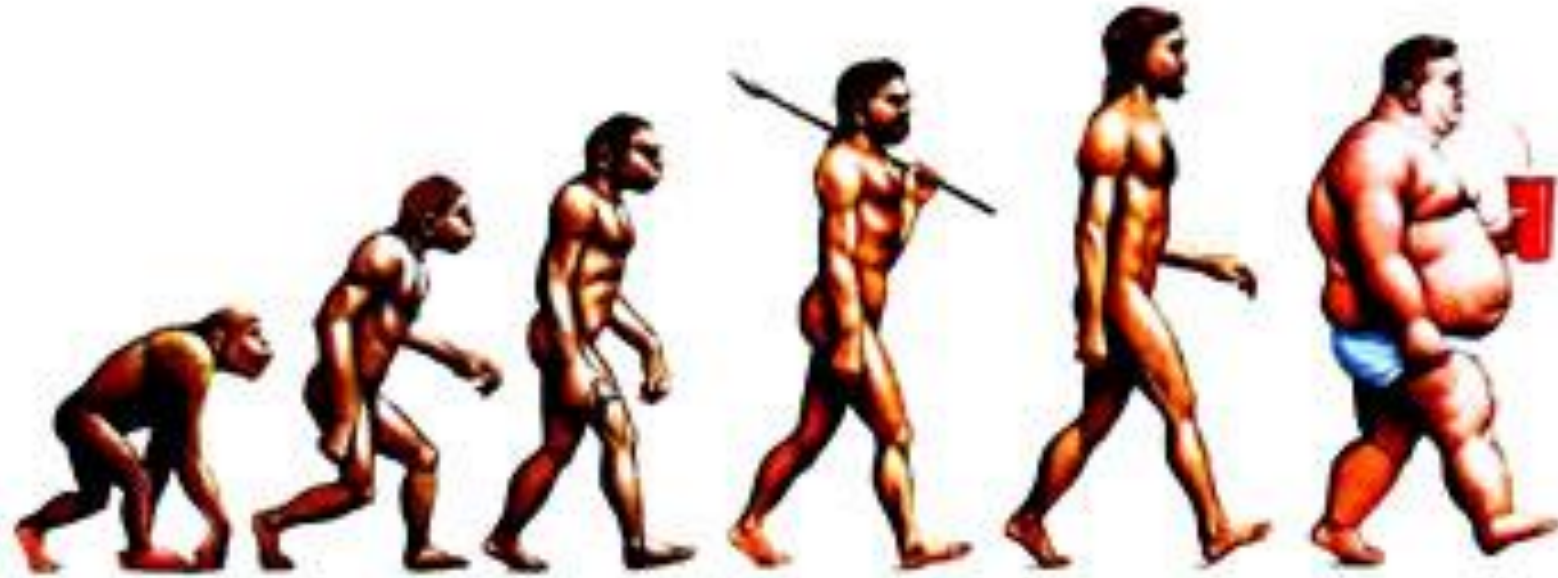
Rien n'est interdit, tout est une question de quantité, de fréquence, ...

Se nourrir est un besoin, manger doit rester un plaisir



Pour être performant,
il faut un bon carburant

Un corps fait pour bouger



Que ton alimentation soit ton premier traitement
(Hippocrate)

Progression de l'obésité en Europe

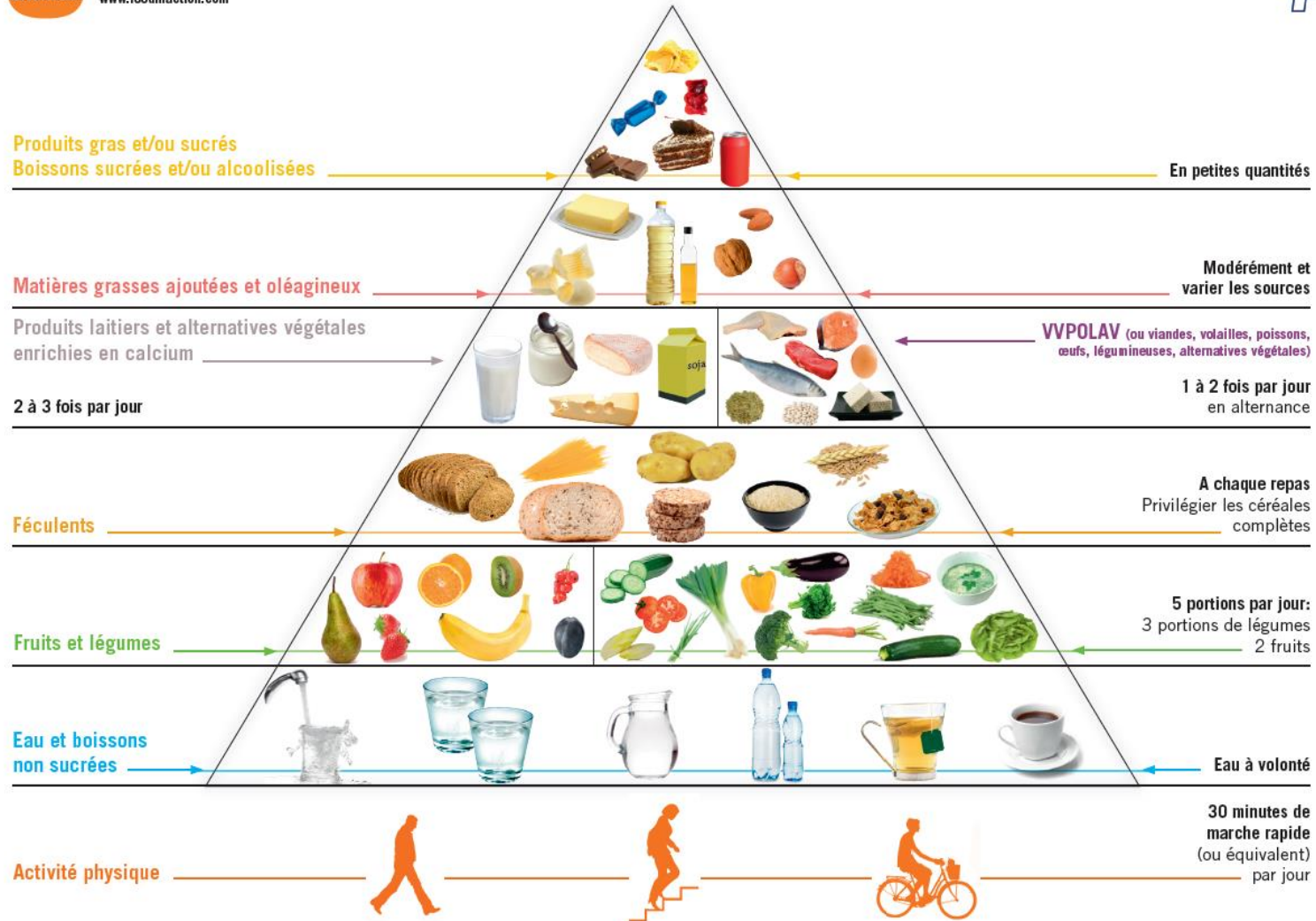




Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Editeur responsable : N. Guggenbühl, Karott s.a.

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour
Légumes :
Au moins 300 g
par jour



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food In Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

La pyramide alimentaire des Belges

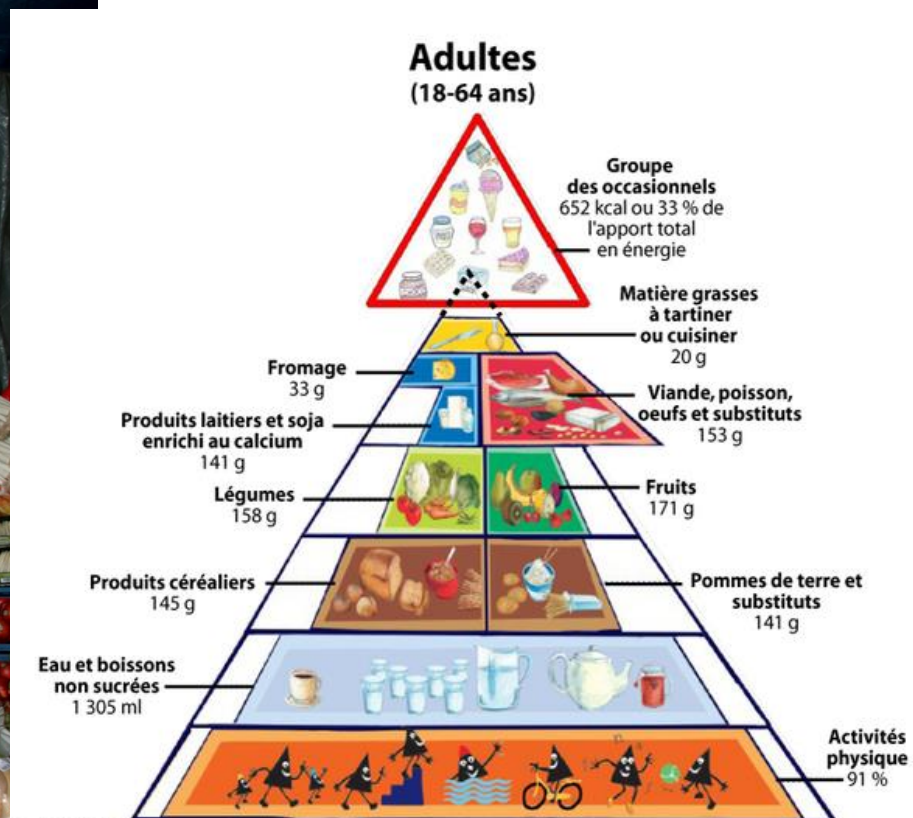


Photo : la Dernière Heure

Serge Pieters - Semaine prévention Axxon - Septembre 2021

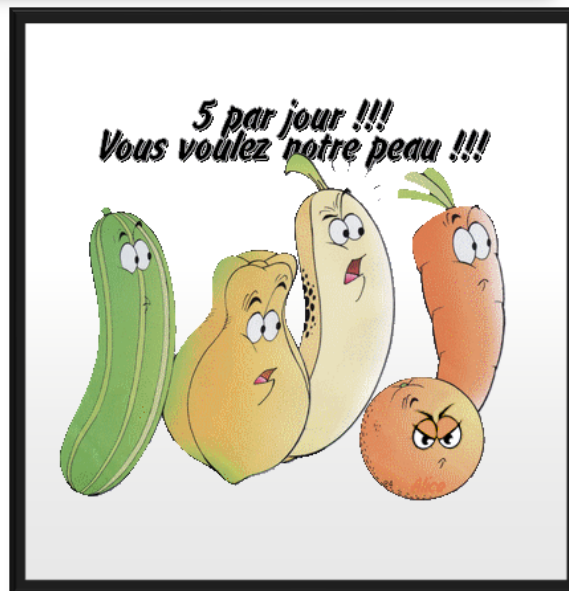
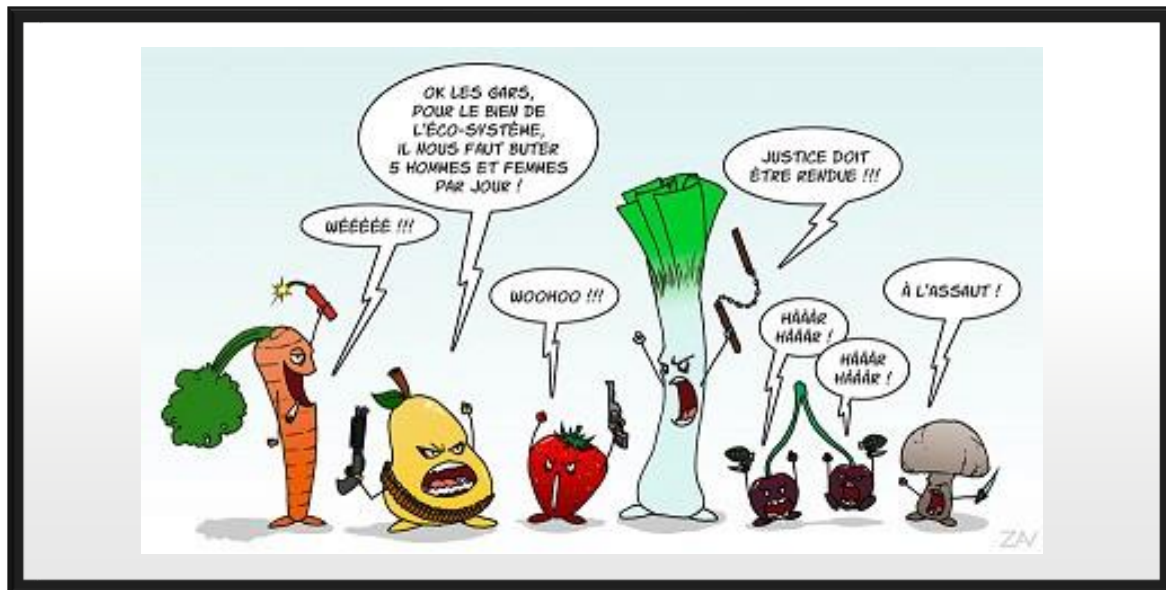
D'après l'enquête de consommation pour la population belge, 2004 – Photo DH

Les erreurs alimentaires les plus fréquentes chez les athlètes

Points à surveiller	Risques/conséquences
! Alimentation déstructurée, grignotage fréquent, pas de collation avant l'entraînement,...	Prise de poids, manque d'énergie, ...
! Insuffisance de fruits et légumes	Manque de minéraux et vitamines,...
! Peur de consommer des féculents et des lipides, peur de grossir	Manque d'énergie,...
Consommation de produits raffinés	Manque de minéraux et vitamines,...
! Stratégie d'Hydratation inadéquate,	Déshydratation, problème de récupération,...
! 3 ^{ème} mi-temps	Déshydratation, ...
Usage important de suppléments pour sportifs	Déséquilibres et risques de contrôles positifs,...
...	,...



Recommandations : 5 fruits et légumes par jour





Consommation des fruits et des légumes

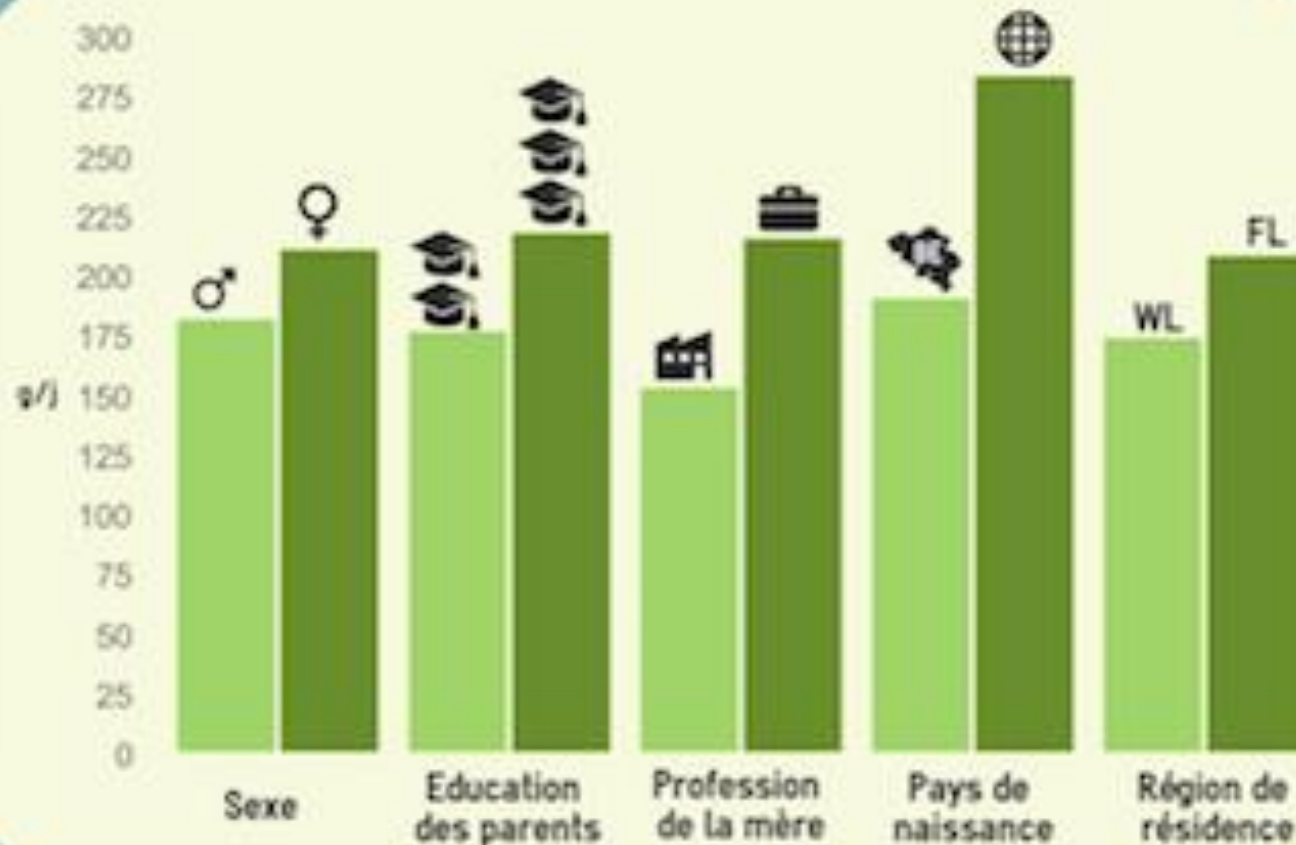
Il ressort de la dernière enquête nationale de consommation alimentaire date de 2014.

- presque tous les **adolescents (98%), âgés de 10 à 17 ans**, ont consommé des **fruits ou des légumes au moins 1 fois** lors des deux jours d'enquête.
- en termes de quantité, ils en consomment **en moyenne 194 grammes par jour**. Soit respectivement 111 grammes de légumes et 83 grammes de fruits.

Une consommation quotidienne qui se trouve bien en dessous des 400 grammes recommandés par l'OMS et qui aiderait à prévenir les principales maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Facteurs qui influencent la consommation

Consommation quotidienne de fruits et légumes chez les adolescents de 10 à 17 ans vivant en Belgique



Il est nécessaire d'**agir à plusieurs niveaux.**

Notamment :

- **en proposant une information nutritionnelle compréhensible et accessible à tous,**
- **en ciblant plus particulièrement les groupes les plus vulnérables par des actions locales,**
- **en adaptant les messages aux différents contextes et cultures des personnes.**

L'ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.



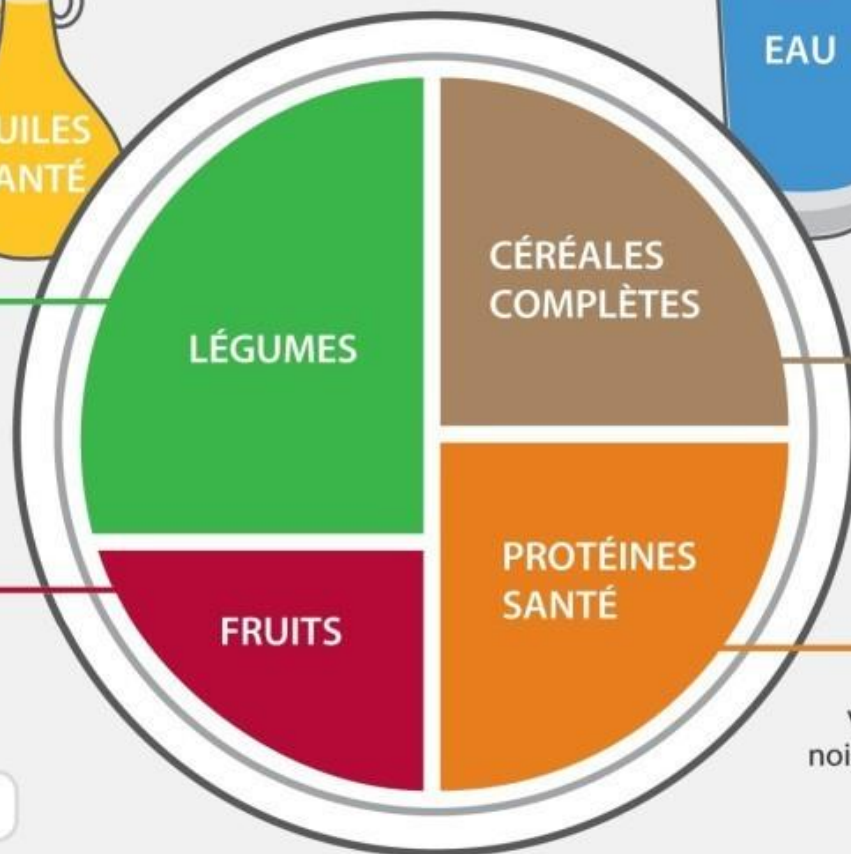
Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



C'est simple !
Une portion de
fruits, c'est ce qui
tient dans une main





Le bon choix



FRUITS	JUIN	JUILLET	AOÛT
Cassis			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Petit pois			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salade			
Tétragone			
Tomate			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Champignon			
Chicorée			

AVERTISSEMENT
 Vous cherchez les oranges, les abricots ou les melons dans le calendrier? Ils n'y sont pas! En effet, le calendrier concerne les fruits et légumes locaux - à savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes - et de saison - à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées.



Le goût, le goût, le goût ! ! !

Influence des émissions culinaires



Slow-food ou Fast-food ?

Sud de la FRANCE

Produits frais
Temps de préparation
Convivialité
Savoir-faire culinaire
Repas en famille
Rythme de repas régulier
Fierté de leur gastronomie



Centre de l'ANGLETERRE

Pratique
Manque de temps
Snacking
Prix



Augmentation des maladies
de civilisation



Comportement alimentaire vs Connaissance nutritionnelle ?

Acides aminés, Acides gras essentiels, acide eicosapentaénoïque, saccharose, acide ascorbique, ...

**Goût, saveur, odeur, ...
Faim, satiété, plaisir, envie, ...**

Placer le consommateur dans une situation favorable aux changements et le rendre acteur dans ses choix



Conclusions



**Prends ton
alimentation
en main,**

**consulte
un diététicien!**

SUIVEZ-NOUS...





UDLF
Union Professionnelle des Diététiciens
de Langue Française
www.lesdieteticiens.be



© 2017. Tous droits réservés. Médecine Régionale de la Fédération, 9 - 5640 Craux