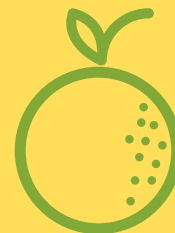


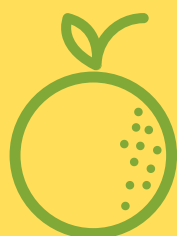
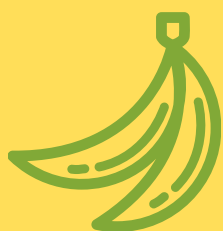
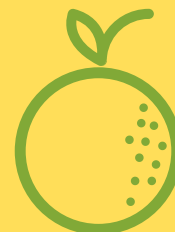
LES BASES



D'UNE
BONNE



ALIMENTATION



LAYAN FESSLER

Enseignant en Activité Physique Adaptée

Doctorant au laboratoire Sport et Environnement Social (UGA)



 [layan.fsslr](https://www.instagram.com/layan.fsslr)

 [@LayanFessler](https://twitter.com/LayanFessler)

 layan.fessler@univ-grenoble-alpes.fr

PAR OÙ COMMENCER ?

On peut avoir beaucoup **d'interrogations** lorsqu'on commence un nouveau style de vie et qu'on s'intéresse à la nutrition :

- Qu'est-ce que je dois manger ?
- Comment ?
- Est-ce que je dois cuisiner uniquement du riz, du poulet, des haricots verts avec un filet d'huile d'olive, sans sel, sans épices, sans sauce... sans goût ?

Je vais déjà répondre à cette dernière question : **NON**

C'est là le point principal d'un **rééquilibrage alimentaire** (et non, on ne parle pas de "diète" ou "régime"). En effet, on ne veut pas éliminer des aliments mais **limiter la consommation de certains et en favoriser d'autres**.

Par exemple, on sait très bien que des **bonbons**, un **fast-food** ou autres produits **ultra-transformés** ne sont **pas bons pour la santé**. Une mauvaise alimentation peut avoir des impacts sur le développement de **maladies cardiovasculaire, diabète de type 2, hypertension, obésité**, etc. De plus, la **génétique** joue un rôle dans l'équation. On peut être prédisposé à ces complications si nos parents ont été ou sont en situation d'obésité.

Cependant, c'est une **consommation régulière** de ces aliments ainsi qu'un **manque d'activité physique** qui amène à ces complications. Manger **de temps en temps** une glace, un fast-food ou une pâtisserie ne va pas être problématique dans la mesure où ça reste **occasionnel**. Si on est actif physiquement et que son alimentation est saine au la plupart du temps, faire des "écarts" va pas avoir d'impact important sur la santé.

On résume :

Aliments plaisir de temps en temps, de manière ponctuelle et raisonnable.

On ne veut pas perdre le contrôle et engloutir tout le plateau de fromage, ou finir le paquet de chocolat.



LES MACRONUTRIMENTS

→ Lipides

→ Glucides

→ Protéines

Lipides :

Ce sont les **graisses**, qu'elles soient **animales** ou **végétales**.

En règle générale, on tend à **limiter les graisses animales** (viande grasse, beurre, fromage, etc) et **privilégier les graisses végétales** (huile d'olive et de coco).

Cependant, ces **graisses animales** ne sont **pas pour autant néfastes pour la santé** (voire même bénéfiques) si elle proviennent d'un **aliment de qualité** (viande bio et/ou local) et consommées en **quantité raisonnable**.

Recommandations : **35-40%** de l'apport calorique journalier / **0,4-1,5g / kg** de poids de corps (pdc).

**1g de lipide
= 9kcal**

Aident à l'**absorption**
de certaines
vitamines.

Participent à la
synthèse de certaines
hormones.

** A privilégier

Poissons gras (sardine, hareng, maquereaux...)

Oeufs

Huile d'olive*

Noix : de cajou, de macadamia, de pécan, amandes

Produits laitiers : fromage

**Vierge extra et pressée à froid*

***Bio et/ou local*

** A limiter

Viandes grasses (bœuf, porc, charcuterie, canard,...)

Poissons gras (saumon, truite, thon rouge)

Cacahuètes

Huile de tournesol, lin, de colza

Produits laitiers : Beurre, lait

CONSEILS PRATIQUES

→ Lipides

→ Glucides

→ Protéines

Tremper ses noix et légumineuses durant une nuit (12-24h) avant de les consommer afin de favoriser l'absorption des nutriments.

Moudre ou broyer les graines avant utilisation pour favoriser l'absorption des nutriments (graine de lin, de chia,...).

Limiter la consommation de saumon et **préférer** les harengs ou sardines.

CUISSON

Huile d'olive **extra vierge 160°**

Huile de coco **non raffinée 177°**

Beurre **120-149°**

Beurre **clarifié 252°**

LES MACRONUTRIMENTS

→ Lipides

→ Glucides

→ Protéines

Glucides :

Ce sont les **sucres** lents / rapides.

En règle générale, on tend à **limiter** les sucres rapides et **privilégier** les sucres lents.

Ils sont la **source d'énergie** préférentielle du corps.

Recommandations : **45-65%** de l'apport calorique journalier / **2-3x** plus que de protéines.

1g de glucide
= 4kcal

*A privilégier

Céréales (complètes et blanches) : pain, pâtes, semoule, ...

Riz

Légumineuses : lentilles, pois-chiches, haricots rouges / blancs / noir, fèves, ...

Quinoa

Avoine, muesli

Fruits (les fruits secs sont plus caloriques)

**Bio et/ou local de préférence*

*A limiter

Sucreries : pâtisseries, barres de céréales industrielles

Céréales raffinées (Kellogs, chocapic, ...)

Soda, jus de fruits industriels

Mention spéciale :

La plupart des produits "Minceur" sont très riches en sucre sans grandes valeurs nutritionnelles

Alcool (lui-même très calorique et souvent couplé avec des sodas / boissons sucrées)


Bien **rincer** le riz, légumineuses, céréales et quinoa avant de les cuire.

FAUT-IL MANGER DES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

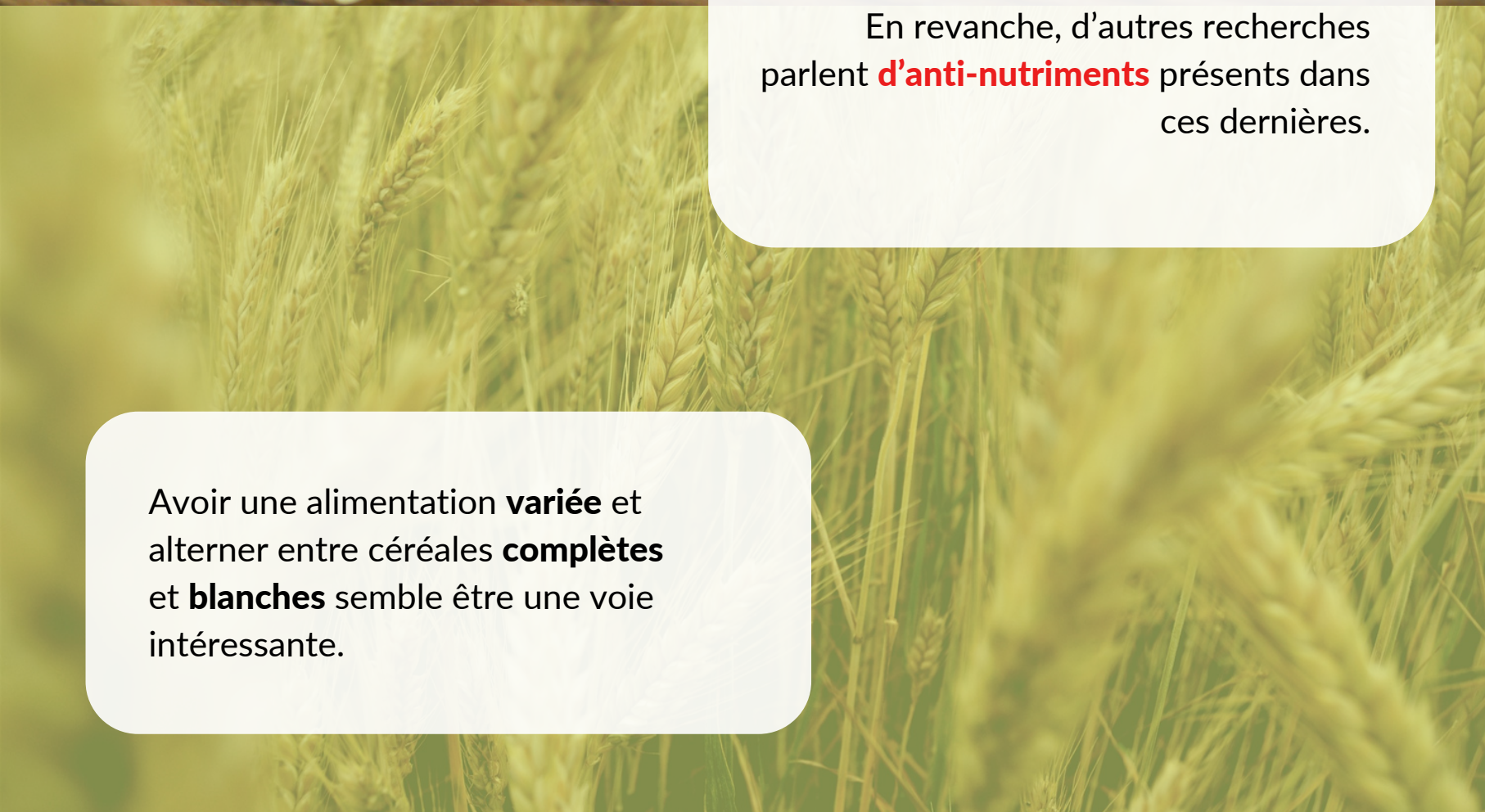
→ Lipides

→ Glucides

→ Protéines



Les études tendent à montrer que les **céréales complètes** ont divers **bienfaits** contre les maladies cardiovasculaire et la perte de poids (plus rassasiantes).



En revanche, d'autres recherches parlent **d'anti-nutriments** présents dans ces dernières.

Avoir une alimentation **variée** et alterner entre céréales **complètes** et **blanches** semble être une voie intéressante.

LES MACRONUTRIMENTS

→ Lipides

→ Glucides

→ Protéines

Protéines :

Elles ont un rôle **structurel** par la construction des **muscles, tendons** ou encore **ligaments**.

Mais aussi de **transport** dans le **sang** (l'hémoglobine transporte l'oxygène) et à travers la **membrane d'une cellule** (GLUT-4 transporte le glucose dans la cellule).

Elles assurent un rôle de **régulation** en aidant à la **synthèse** d'hormones ou encore grâce aux **enzymes** utiles à la digestion.

Recommandations : **10-35%** de l'apport calorique journalier / **0,8-1g / kg** de pdc.

1g de
protéine
= 4kcal

**Recommandations
pour sportifs :**
1,6-1,8g / kg de poids
de corps

*A privilégier

ANIMALES

Viande / Volaille / Poisson / Œufs

Produits laitiers (fromages, lait frais, skyr, fromages au lait cru)

Fruits de mer (huitre surtout)
Foie de ruminant

VÉGÉTALES

Tofu / quinoa / légumineuses

**Bio et/ou local de
préférence*

*A limiter

Charcuteries

Viandes grasses

VÉGÉTALES

Tofu / soja non
français (OGM)

LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT-ELLES COMPARABLES AUX ANIMALES ?

→ Lipides

→ Glucides

→ Protéines

Pour certaines protéines végétales, on parle de **protéines incomplètes**.

Pour faire simple, les **molécules** qui composent les protéines (acides aminés) sont insuffisantes dans certains végétaux.

Si on consomme des protéines **animales** et **végétales** dans la **même journée**, le manque d'acides aminés n'a **pas besoin** d'être comblé.

Pour combler ce manque, on veut les associations suivantes dans la **même journée** (pas forcément dans le même repas) :

LÉGUMINEUSES

GRAÎNES / NOIX

GRAINS ENTIERS

LES FRUITS ET LÉGUMES



Ce sont eux qui vont apporter la majorité des **vitamines** et **minéraux**.

En règle générale on compte entre **150-200g** de légumes par repas, ou plus simplement la **moitié de son assiette**.

Tous les fruits et légumes sont bons pour la santé, il est important d'en consommer tout au long de la journée.

L'idéal est de manger de **saison**, **local** et **bio**.

Certain fruits sont plus caloriques que d'autres :
Banane, avocat, dattes, fruits secs.

Les **vitamines** se **dégradent** à la **chaleur** et à la **lumière**, il faut donc **conserver** ces jus de fruits pressés, smoothies ou certains fruits (baies) à l'**abri** de la **lumière** et de la **chaleur**.



LES JUS DE FRUITS SONT-ILS ÉQUIVALENTS AUX FRUITS ENTIERS ?



Les **jus de fruits industriels** (même les “frais pressé sans sucre ajouté”) ne sont pas considérés comme des fruits mais comme des **boissons sucrées**, au même titre que les sodas.

Il faut faire ses jus de fruits ou smoothies **soi-même** ! On aura toutes les **vitamines** et **fibres** nécessaires, avec **moins de calories**.

Les **vitamines** se **dégradent** très **vite** lorsqu'un fruit est coupé, épluché ou pressé. Il faut donc le **consommer rapidement**

QU'EN EST-IL DE L'ALCOOL ?



Malgré les apparences (et les espérances), l'alcool comporte de **nombreuses calories** et **peu de bénéfices** pour la santé.

**1g d'alcool
= 7kcal**

On comprend donc que sa consommation régulière d'alcool est un **frein** à la perte de poids et à un **impact négatif** sur la santé.

Comment limiter l'impact de l'alcool ?

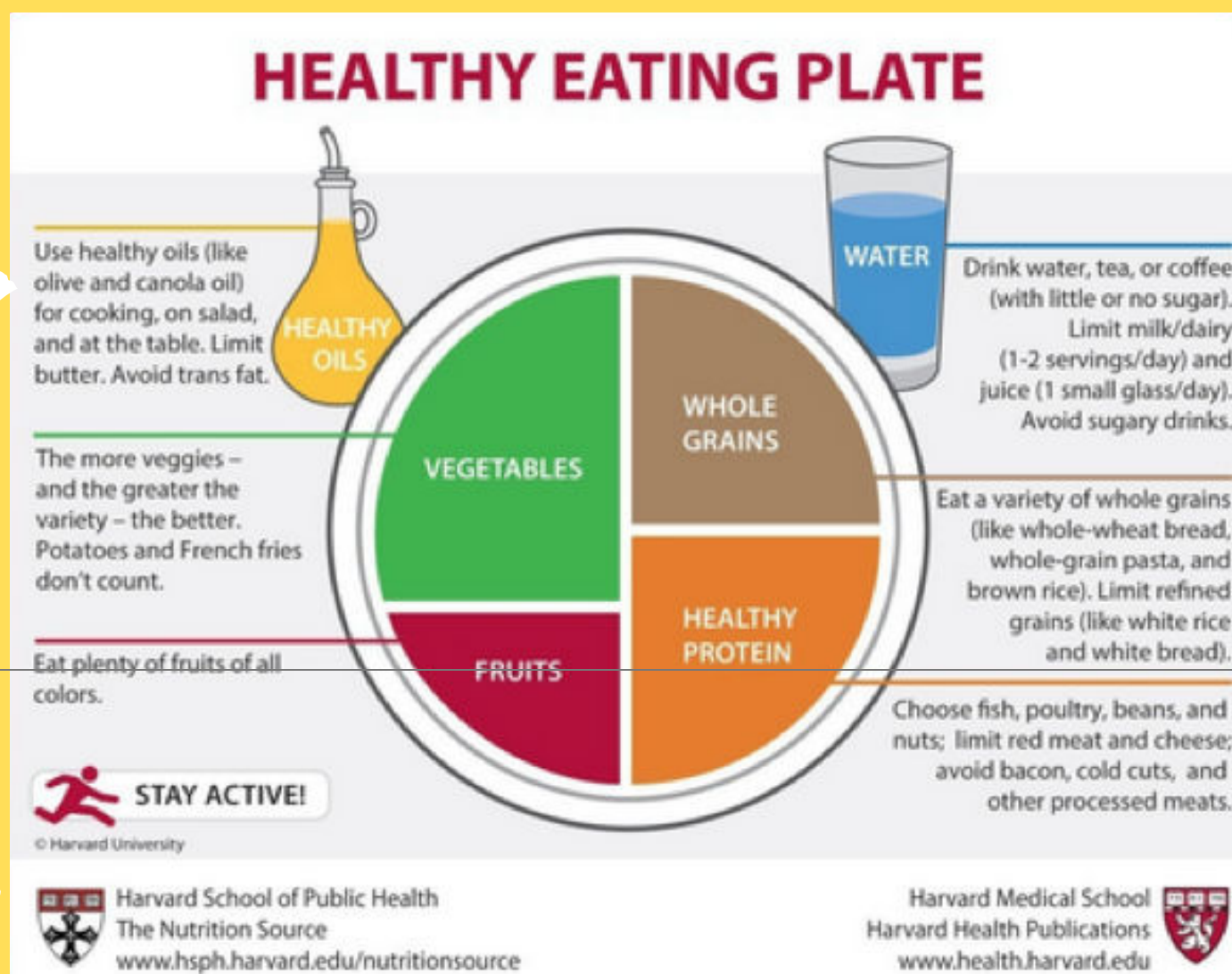
En premier lieu, il s'agit de **LIMITER** sa consommation d'alcool. Par exemple, au lieu de boire 5 verres dans une soirée, on va en boire 4, la fois d'après 3, celle encore d'après 2, etc.



Mais d'autres stratégies peuvent être utilisées pour limiter la casse :

1. Diminuer la **dose d'alcool** dans son verre.
2. Utiliser des **soft zéro sucre** : l'impact calorique sera moindre.
3. Boire des **bières sans alcool** : durant la soirée, cela peut avoir un effet placebo et tromper le cerveau sur sa consommation d'alcool.
4. Prendre **un demi** (250 mml) à la place d'une pinte (500ml).

L'assiette santé de l'Harvard Medical School



Huiles santé : olive, colza, lin,...
Éviter les gras trans (aliments industriels)

Fruits et légumes en bonne quantité et grande variété

Céréales complètes : se référer à la partie sur les **Glucides**

***Boire de l'eau :**

Homme 3L/j

Femme 2L/j

Manger des protéines "santé" : se référer à la partie sur les Protéines

**prendre en compte les liquides présents dans les aliments (eau de cuisson, fruits, légumes, yaourts,...)*



POUR ALLER PLUS LOIN

CONTACTE-MOI

- **Pour avoir des références scientifiques sur les indications mentionnées.**
- **Pour aller plus loin dans l'apport de connaissances.**



layan.fsslr



@LayanFessler



layan.fessler@univ-grenoble-alpes.fr