BINDER

Qu'est-ce qu'une alimentation saine, au juste ?

Lisa Gerß, triathlète et nutritionniste, nous livre quelques conseils et astuces pour une *alimentation équilibrée.*

Le sujet revient souvent dans les médias, pourtant le terme *sain* veut un peu tout et rien dire ! Nous sommes tous différents, que ce soit par notre mode de vie, nos contraintes quotidiennes, nos exigences physiques, et aussi nos goûts. Il n'existe donc pas UNE bonne manière de s'alimenter qui convient à TOUS ! En revanche, vous pouvez respecter certaines règles de base simples pour faire vos choix alimentaires. Il n'y a certes pas de solution unique, néanmoins j'espère vous transmettre aujourd'hui quelques règles d'or pour rester en bonne santé !

Lors des repas :

- Prenez votre temps pour manger tranquillement, et en compagnie si vous le désirez.
- Intégrez régulièrement des aliments peu caloriques mais riches en nutriments, tels que des légumes.
- Autorisez-vous quelques entraves occasionnelles et savourez-les sans culpabilité.
- Adaptez votre apport calorique à vos dépenses physiques. Pour chaque heure de sport, vous pouvez consommer l'équivalent d'une poignée de féculents supplémentaire.
- Limitez-vous à 3 repas que vous prenez le temps de préparer, et évitez le grignotage fréquent.

Lors des courses :

- N'allez pas faire vos courses le ventre vide et emportez une liste de courses.
- Veillez à acheter des produits de bonne qualité. Regardez la liste des ingrédients et reposez le produit dès que vous repérez un ingrédient indésirable.
- Privilégiez les produits d'origine animale de qualité issus de l'élevage en pâturage, bio ou en plein air, les aliments naturels sans additifs superflus, ainsi que les produits locaux et de saison.

La checklist de votre assiette :

Mon assiette est-elle pleine de couleurs ? Plus votre assiette sera colorée, plus vous obtiendrez de nutriments. En effet, les différentes couleurs des aliments naturels correspondent à différents nutriments bons pour la santé.

Votre assiette doit toujours comporter au moins 20 g de protéines, car celles-ci rassasient et renforcent les muscles, les os et le système immunitaire. Évitez la viande rouge et transformée.

Incorporez également des céréales complètes, afin de favoriser la satiété grâce aux fibres. Utilisez principalement de l'huile d'olive et de colza de bonne qualité.

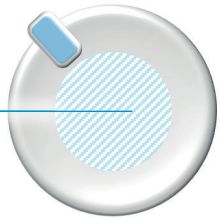
Buvez tous les jours au moins 1,5 L d'eau afin de rester bien hydraté.

BINDER

Par définition, une alimentation saine signifie que l'apport nutritionnel couvre nos besoins en apportant tous les nutriments nécessaires pour préserver notre santé physique. Nous sommes tous différents, et nos besoins nutritionnels le sont également.

Portions et repas : comment composer votre assiette

Votre corps a besoin d'environ 30 ml **d'eau** par kilogramme de poids corporel. Vous pouvez pour cela boire de l'eau, des thés ou du café. Certains aliments aussi contiennent beaucoup d'eau (comme les soupes, les salades).



Évitez les en-cas dans **la mesure** du possible. Une portion doit correspondre à une poignée. Par exemple : des noix, du yaourt ou fromage blanc avec des fruits frais.

Les légumes, légumineuses, champignons et herbes doivent constituer environ la moitié de l'assiette. Privilégiez les produits frais et surgelés, locaux et de saison.

Pour ce qui est des **céréales, du riz, du pain et des pâtes**, choisissez-les avec soin et n'excédez pas 1/4 de l'assiette. Optez plutôt pour les produits de fabrication artisanale ou à base de céréales complètes (comme le pain de seigle à base de levain). Les pommes de terre fermes sont une autre bonne option.

Les graines*, noix* et huiles de qualité apportent de précieux acides gras ainsi que des vitamines liposolubles, tout en donnant bon goût et une sensation de satiété. Les matières grasses doivent être utilisées avec parcimonie (env. 1 à 2 cuillères à soupe par repas).

Les aliments riches en protéines sont la meilleure façon de se sentir rassasié et doivent constituer 1/4 à 1/3 de l'assiette. Il peut s'agir aussi bien **de viande*, de poisson*, de fromage* ou d'œufs.** Les sources de protéines d'origine végétale sont principalement **les légumineuses, les noix et les graines.**

* Certains aliments ou groupes d'aliments sont riches en protéines et en matières grasses. Il faut en tenir compte lors de vos choix alimentaires.

Activité et sport : les recommandations de l'OMS

Recommandation quotidienne :

8 000 à 10 000 pas

Recommandation hebdomadaire :

150 à 300 minutes d'activité physique quotidienne

OU

70 à 150 minutes d'exercice d'endurance

+

+

2 entraînements de musculation

Des bienfaits pour :

La santé cardio-vasculaire

La santé mentale

Le bien-être et la forme physique