

Conseils de base relatifs à l'alimentation en médecine générale

Au quotidien, et quel que soit votre mode de vie, trouvez votre façon d'avoir une alimentation plus équilibrée et variée, et d'être plus actif-active. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !



Quelques conseils généraux

- **Prenez plaisir** à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster.
- Privilégiez chaque fois que c'est possible **le fait maison**
- Soyez attentif aux **quantités** et à la taille des portions que vous consommez.
- Bien manger, c'est aussi améliorer **notre environnement** en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio.



Augmenter

- **Les fruits et légumes** : 250g de fruits et 300g de légumes par jour, augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé. Pour le plaisir du goût, privilégiez les fruits et légumes de saison et produits localement. Attention, les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres.
- **Les légumes secs** = lentilles, haricots, pois chiches, etc. : au moins 2 fois par semaine des légumes secs car ils sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.
- **Les fruits à coque** = noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc. : en plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer 1 petite poignée par jour de fruits à coque car ils sont riches en oméga 3.
- **Le fait maison** : pour privilégier les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs et le moins transformé possible.
- **L'activité physique** = monter les escaliers, promener le chien, aller faire ses courses à pied, etc. : au moins 30 minutes d'activités physiques modérées par jour. Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux. Si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement.



Aller vers

- **Les féculents complets** = pain ou céréales complets, les pâtes et le riz complets, la semoule complète : au moins 1 fois par jour car ils sont naturellement plus riches en fibres que les produits raffinés (pain blanc, etc.).
- Une consommation de **poissons** gras (riche en oméga 3) et de poissons maigres en alternance : 2x par semaine. Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles, mais certains poissons peuvent contenir des polluants, c'est pourquoi *il est recommandé de varier les espèces (petits poissons, mollusques, crustacés)*.
- **L'huile de colza, de soja, de noix et d'olive** : les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités – privilégiez celles riches en oméga3.
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée : 2 produits laitiers par jour. *Si on limite la viande, on peut consommer des laitages/fromages en plus grande quantité.*
- Les aliments de saison et les aliments produits localement.
- Les aliments bio.



Diminuer

- **L'alcool** : 2 verres standards par jour (= ex. 20 cl de vin ou 50 cl de pils) ou maximum 10 verres standards par semaine.
- **Les boissons sucrées et les produits sucrés ou ultra transformés** : pour vous aider à choisir parmi plusieurs produits, vous pouvez vous aider du Nutri-Score.
- **Les produits salés** : beaucoup du sel que nous consommons vient des produits transformés. Pour quand même donner du goût à vos plats, pensez aux épices, aux condiments, aux aromates et aux fines herbes, etc., et ne resalez pas les produits en conserve, les plats préparés, etc.
- **La charcuterie** : limiter la charcuterie à 30 g par semaine (= 1 tranches de jambon blanc) car elle est riche en sel et additifs. *Les saucisses, les lardons, le bacon, le jambon de volaille, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font partie de la charcuterie.*
- **La viande** = porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : privilégier la volaille (poulet, dinde, pigeons, etc.) et limiter les autres viandes à 300 g par semaine (=2-3 steaks).
- **Le temps passé assis** : ne restez pas assis trop longtemps et quand c'est possible, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h.

Vous pouvez aussi consulter :

- L'EPI alimentaire : foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger
- La pyramide alimentaire : foodinaction.com/pyramide-alimentaire-2020-equilibree-durable
- Le calendrier des fruits et légumes de saison : environnement.brussels/sites/default/files/calendrier_saison_fr_def_part_fr.pdf
- Et de nombreuses idées, informations et recettes sur : mangerbouger.be

