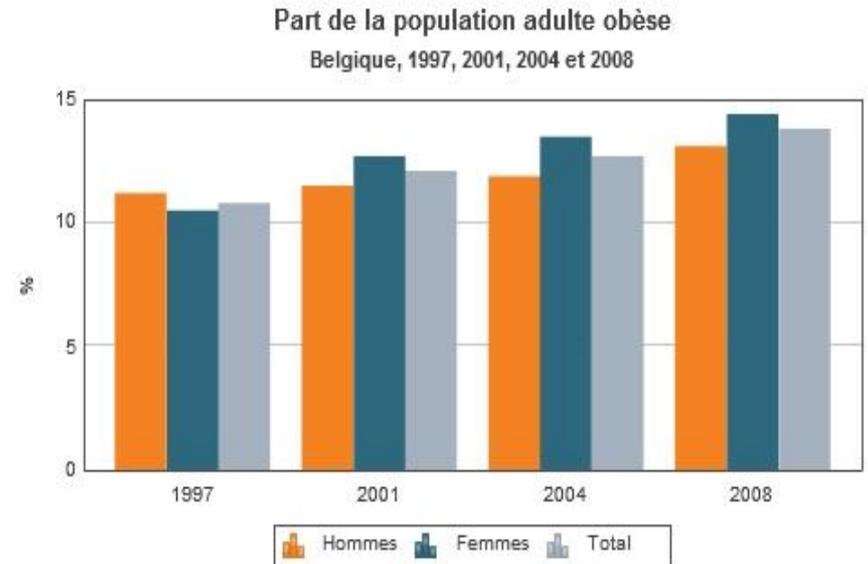


« *La Malbouffe et nous* »

Présenté par Magali
Marchand, diététicienne
agrée ABD

Introduction

- 32% de la population belge est en surpoids dont 12 à 15 % en obésité
- Chiffres en augmentation
- Pourquoi?
 - Fastfoods
 - Plats préparés
 - Diminution de l'activité physique
 - ...

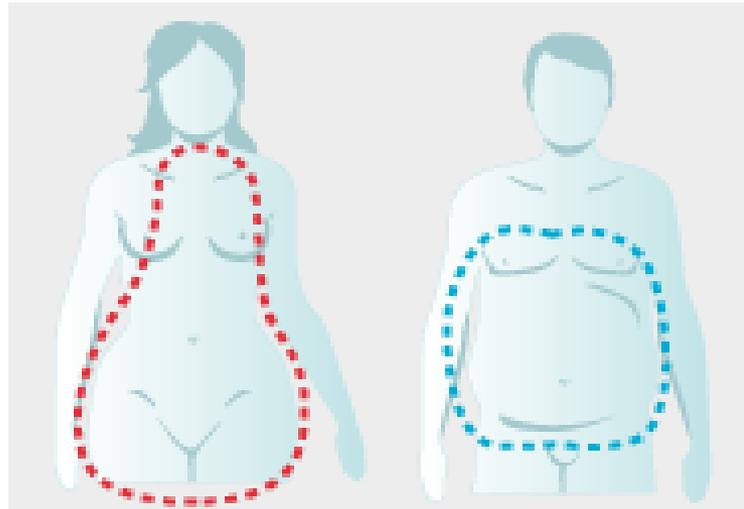


L'obésité

- BMI (body mass index) =
 - Poids (kg) / Taille (m)²
- Normal entre 20 et 25
- Surcharge pondéral entre 25 et 29.9
- Obésité grade I entre 30 et 34.9
- Obésité grade II entre 35 et 39.9
- Obésité grade III > 40

L'obésité

- Obésité gynoïde et androïde



Tour de taille



Tour de taille

- Le tour de taille doit être :
- * chez la femme < 80 cm (tolérance jusqu'à 88cm)
- * chez l'homme < 94cm (tolérance jusqu'à 102cm)

1. Les Fastfoods

- Facilité, rapidité, faible coût
- Alimentation trop grasse, trop salée et accompagnée le plus souvent d'une boisson sucrée

BE/LUX	Quantité en gr	Kcal	KJoules	Protéines		Lipides		Dont Acides Gras Saturés	Acides Gras trans	Glucides		Dont Sucres rapides	Fibres	Sel
				en %	en g	en %	en g	en g	en %	en %	en g	en g	en g	
HAMBURGERS														
Supreme ClassiQ	295	702	2935	13,1	38,6	13,3	39,2	17,1	0,4	16	47,3	11,2	2,8	3,3
Supreme Pepper	274	704	2942	14,4	39,6	14,7	40,2	17,2	0,5	16,2	44,4	7,9	3,4	2,5
Giant	172	535	2237	14,6	25,0	21,8	37,4	11,9	< 1%	14,3	24,5	4,8	4,8	1,5
Hamburger	101	266	1113	12,9	13,1	11,7	11,8	5,0	< 1%	26,5	26,8	5,2	2,3	1,2
Cheeseburger	108	275	1149	15,6	16,8	11,2	12,1	5,8	< 1%	22,9	24,7	3,2	3,0	1,9
Quick'N Toast (Lux)	227	651	2718	15,6	35,4	16,4	37,1	13,8	0,4	18,8	42,7	4,9	2,2	2,7
SALADES														
Salade Niçoise	256	297	1249	9,9	25,4	3,7	9,5	2	0,1	10,1	25,7	1,8	3,8	1,4
Salade Caesar	209	278	1164	9	18,9	6,3	13,2	4,8	0,1	9,3	19,5	2,7	3,3	0,5
Side salad	113	20	84	1,2	1,3	0,5	0,6	0,6	0,5	2,2	2,5	2,3	2,4	0,4
SAUCES SALADES														
Sauce vinaigrette Balsamique	30	207	849	0,5	0,2	73,1	21,9	2,1	<0,1	7,4	2,2	0,7	0,2	0,7
Sauce vinaigrette à la moutarde	30	205	843	0,8	0,2	74,1	22,2	1,5	<0,1	3,1	0,9	0,2	0,2	0,7

2. Les plats préparés

- *Type de consommateurs* : public fréquentant les fastfoods, personnes isolées, personnes n'aimant pas cuisiner, n'ayant pas le temps de cuisiner ...
- *Ce que l'on y retrouve* :
 - Quantités insuffisantes de légumes
 - Excès de graisses (souvent saturées)
 - Excès de sel
- ➔ Ce qui permet une meilleure conservation des plats préparés

Quelques conseils pour l'utilisation des plats préparés

- Prenez un potage ou des crudités comme entrée
- Ajoutez des légumes en utilisant, par exemple, des légumes frais prêts à l'emploi, une boîte de conserve ou encore des légumes surgelés afin que votre assiette contienne la moitié de légumes.

Quelques conseils pour l'utilisation des plats préparés

- Variez les viandes en favorisant les plats contenant de la volaille, du veau, du porc et pensez à consommer 1 à 2 fois par semaine du poisson.
- Choisissez des plats contenant moins de 800mg de sodium

Quelques conseils pour l'utilisation des plats préparés

- **Privilégiez les plats contenant moins de 10% de matières grasses (voir teneur en lipides pour 100g sur l'étiquetage)**
- **Choisissez des légumes non assaisonnés pour que vous puissiez, vous-même, préparer un assaisonnement moins gras et de façon à pouvoir varier les huiles**
- **Laissez de côté la sauce restant au fond du plat sans aller y tremper vos pommes de terre, riz ou légumes.**

Un exemple de plat préparé « correct »

*Filet de poisson florentine avec
pomme de terre duchesse
(370g)*

Valeurs nutritionnelles



	Par 100g	GDA par portion	GDA
Valeur énergétique	68 kcal	12.6 %	2000 kcal
Protéines	5.9g	43.7%	50g
Glucides	5.2g	7.1%	270g
Dont sucres	0.20g	<1%	90g
Lipides	2.4g	12.7%	70g
Dont saturés	1g	18.5%	20g
Fibres alimentaires	1g	14.8%	25g
Sodium	0.20g	30.8%	2.40g

Quelques astuces pour éviter les plats préparés

- Optez pour des légumes surgelés ou en conserves qui ont déjà été cuits une fois. Faites toutefois attention aux conserves car elles contiennent du sel.
- Choisissez des féculents faciles à préparer : riz, pâtes, semoule
- Il est également possible de cuire les poissons au microonde.
- Si vous optez pour la cuisson à la poêle achetez plutôt des morceaux fins ou coupez votre viande en tranches, dés,... afin de rendre la cuisson plus rapide.

Quelques astuces pour éviter les plats préparés

- Le thon au naturel, les œufs, le jambon ... peuvent facilement remplacer la viande.
- Cherchez des idées de recettes simples et rapides sur internet, dans des revues ou encore dans des livres de cuisine. Pensez aussi à demander à votre entourage leurs trucs et astuces de cuisine.

3. Le grignotage

- = *Consommer entre les repas des aliments « sources de plaisir »*
- Pour éviter le grignotage, optez pour une collation :
 - Une tranche de pain avec une petite couche de garniture
 - Un bol de céréales + 250 ml de lait
 - Légumes à croquer ou un fruit
 - Un laitage (crème vanille, yaourt ..)
- ➔ Ce genre de collations n'excède pas 15% de l'apport énergétique total.
- ➔ Buvez entre les repas!

Différencier l'envie de la faim

- La faim est un état de non satiété. L'organisme nous montre par différents signaux qu'il a **besoin** d'énergie pour pouvoir bien fonctionner.
- Contrairement à la faim, l'**envie** ne fait pas partie des besoins vitaux de l'organisme. C'est un mécanisme passager faisant appel à nos émotions afin de combler un manque psychologique

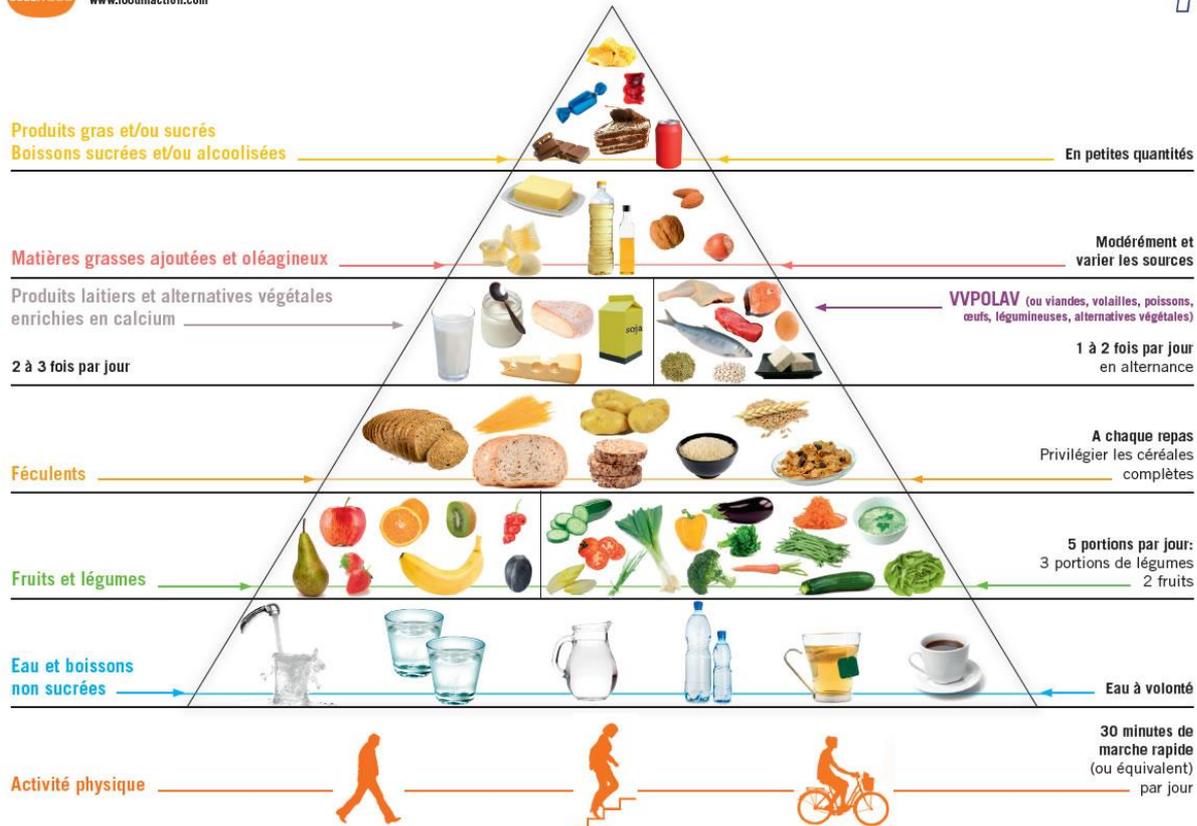
4. L'alimentation équilibrée



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Les différents groupes alimentaires

- **Les boissons**

Nous perdons en permanence de l'eau via les selles, la respiration, la transpiration et les urines.

Il est recommandé de boire 1,5 litre par jour. Les sodas lights sont à consommer avec modération car ils entretiennent le goût sucré.

Classification des boissons

Les boissons n'apportant ni sucre, ni alcool, ni calories	Eau minérales (gazeuses ou plates), café, thé, tisane...
Les boissons non alcoolisées, avec glucides naturellement présents	Jus de fruits frais ou commerciaux non sucrés, jus de légumes...
Les boissons non alcoolisées, avec sucre ajouté (les calories sont apportées par les glucides)	Les limonades, les nectars de fruits
Les boissons alcoolisées sans glucides (les calories sont liées à la concentration en alcool)	Les alcools secs, vins rouges – blancs secs, les mousseux bruts...
Les boissons alcoolisées avec glucides (la valeur énergétique est liée au degré d'alcool et à la teneur en glucides)	Les apéritifs, les vins blancs sucrés, les bières

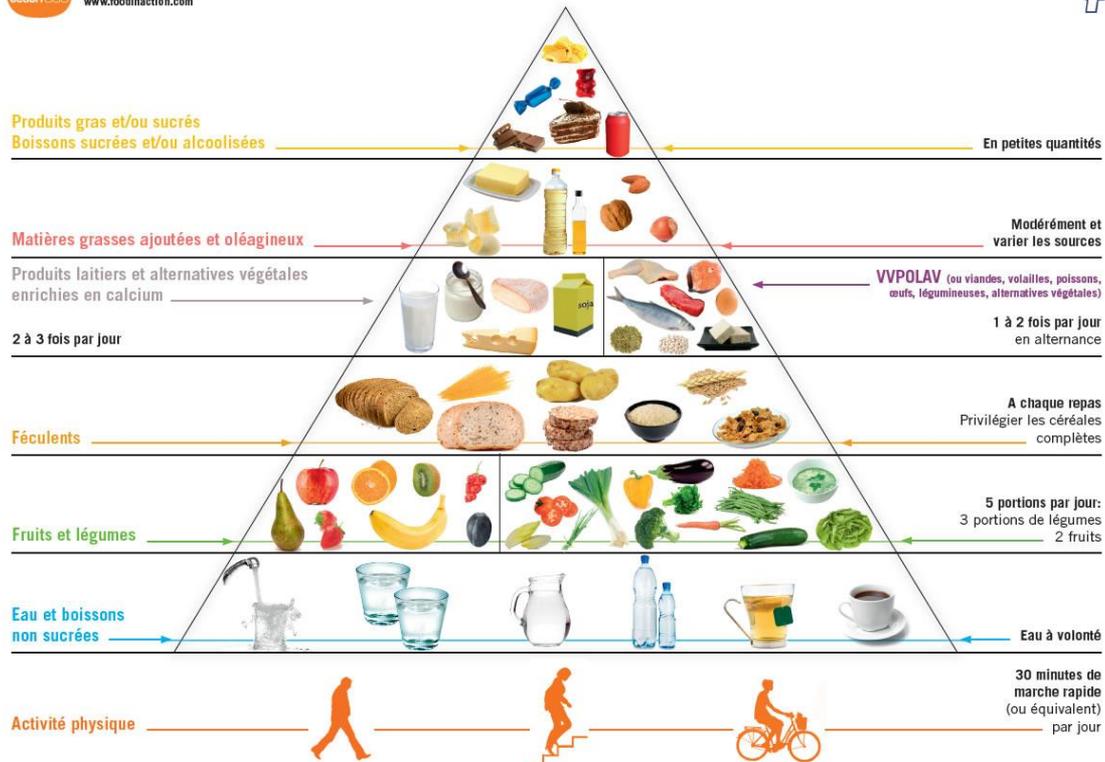
Pyramide



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin 



Les différents groupes alimentaires

- **Fruits et légumes**

Les recommandations sont de 400 à 800g par jour, il faut donc consommer 5 rations de fruits & légumes par jour, ce qui équivaut à :

➔ 2 clémentines, une ½ banane, 1 jus (200ml), ½ courgette, 1 bol de soupe, 1 tomate moyenne ...

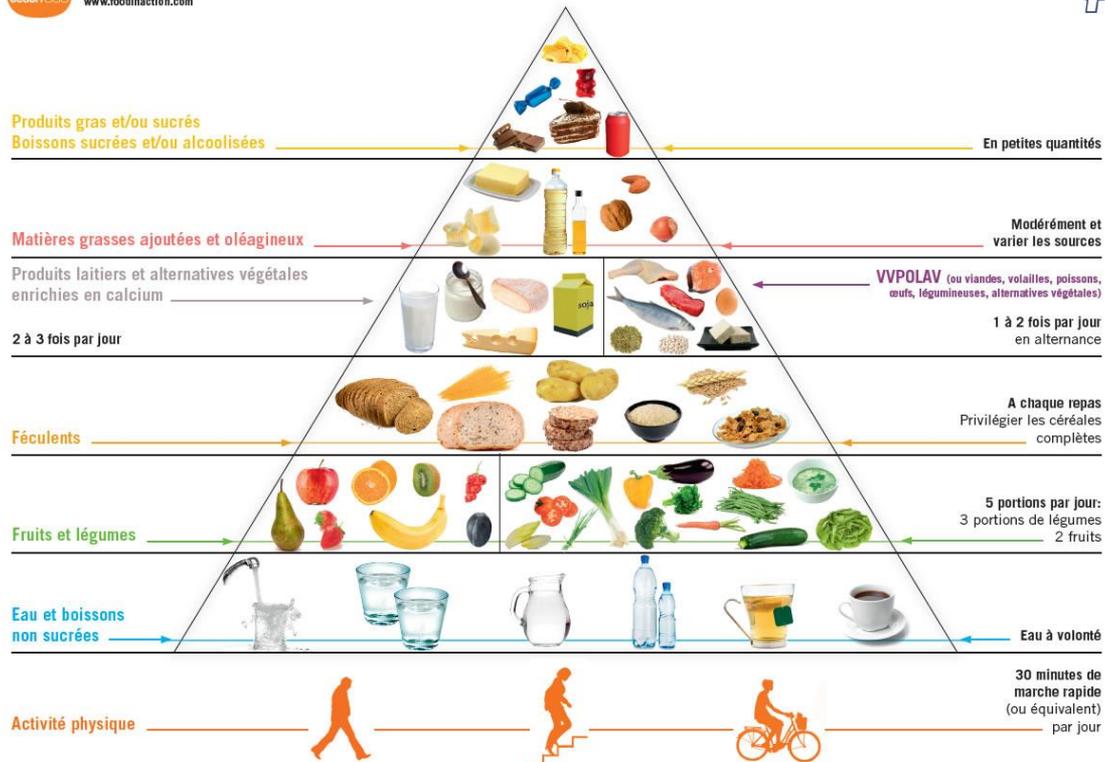
Pyramide



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin 



Les différents groupes alimentaires

Les féculents

= pain, pâtes, riz, pomme de terre ... Ils doivent être présents à chaque repas. Les céréales complètes contiennent des fibres (effet rassasiant). Attention au mode de cuisson et au choix du féculent!

Féculents (100g)	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Sodium(mg)
Pain blanc	268	9	2.5	1.2	52.5	624
Pain gâteau	300	6	8	4.1	50	207
Croissant	475	9	26	18	50	457
Pomme de terre	70	2	0	0	15	3
Frites	343	4	21	9	35	40
Croquette	214	4	13	2	20	400

Les différents groupes alimentaires

- Viande – Volaille – Poisson – Œufs

Les recommandations actuelles sont de **150g/jour** pour la viande et la volaille, de **200g/jour** pour le poisson et de **3 œufs maximum par semaine**.

Aliments	Fréquence
Viande rouge	1x/semaine
Viande blanche	1x/semaine
Viande hachée ou panée	1x/semaine
Volaille	2x/semaine
Poisson	2x/semaine

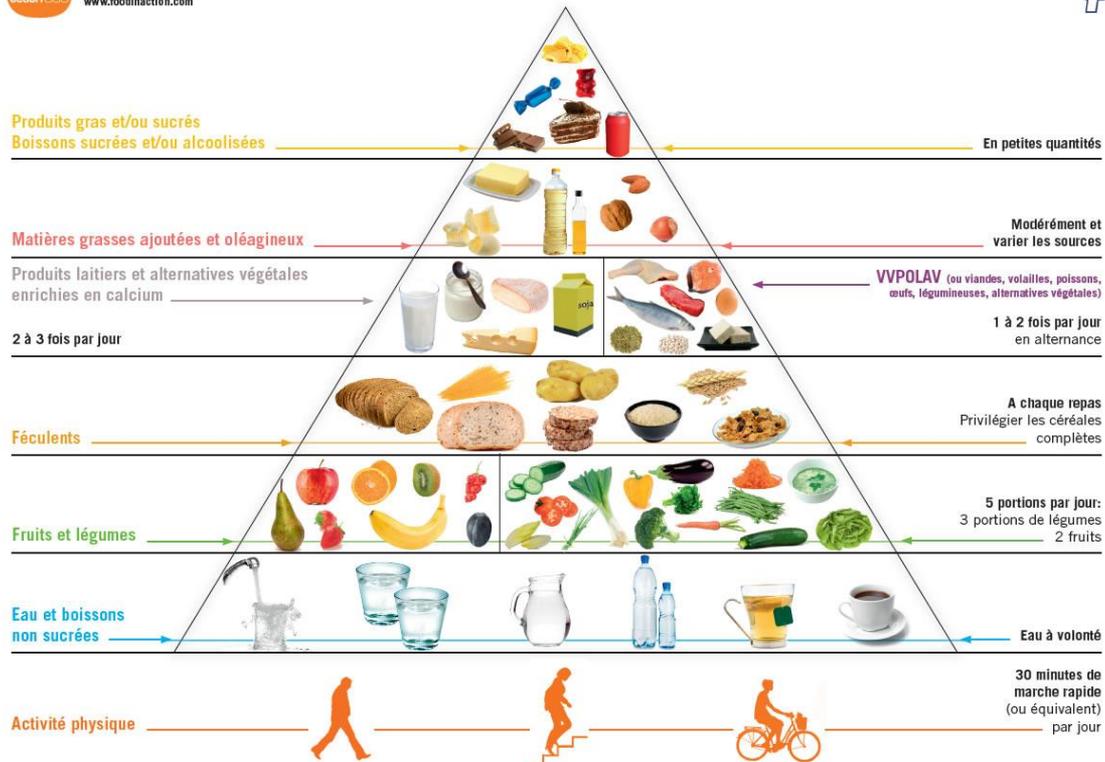
Pyramide



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin 



Les différents groupes alimentaires

- **Les produits laitiers**

Le lait, les yaourts, les fromages, et les autres produits à base de soja, amandes, noisettes, riz,.. enrichis en calcium.

➔ **A consommer 2 à 3 fois par jour**

- **Les matières grasses**

La crème culinaire, le beurre, la margarine, la minarine, l'huile, les sauces, les fruits oléagineux

➔ **Varié les sources !**

Idéalement, 15 à 20g à chaque repas

Les différents groupes alimentaires

- **Produits sucrés et salés**
En limiter la fréquence et la quantité

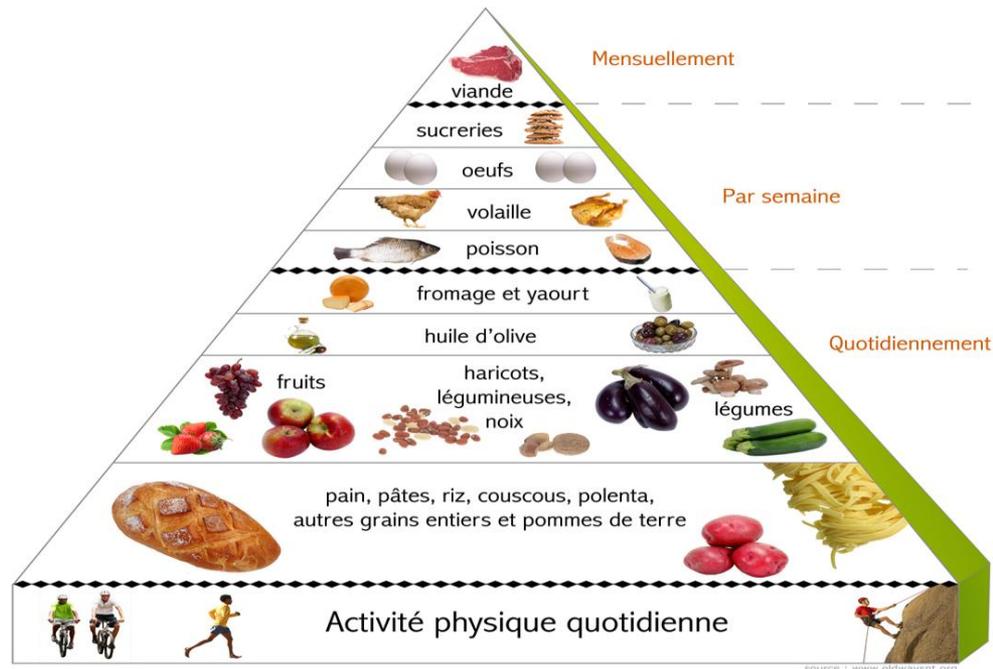


© Stephan Swolfs- All rights reserved.



5. L'alimentation méditerranéenne

La pyramide de la diète méditerranéenne



Recommandations de boissons quotidiennes :

Adulte { 6 verres d'eau



Vin avec modération



Enfant { 6-8 verres d'eau ou du jus 100%



Les principes de l'alimentation méditerranéenne

- Pratiquer une activité physique régulière
- Instaurer la convivialité autour des repas
- Manger des fruits et des légumes de saison
- Privilégier l'huile d'olive comme source principale de matière grasse

Les principes de l'alimentation méditerranéenne

- Manger quotidiennement des céréales, des légumes secs et des fruits oléagineux, qui constituent la base de cette alimentation.
- Consommer quotidiennement des yaourts et du fromage
- Consommer minimum deux fois par semaine du poisson (150 à 200g)
- Boire du vin, de préférence du vin rouge, 1 à 2 verres par jour maximum.

En conclusion

- Manger sain et équilibré
- Varier votre alimentation
- Pratiquer une activité physique régulière