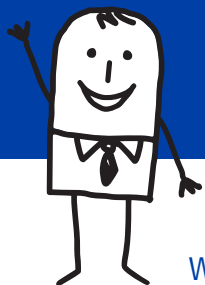


# Je me sens bien dans mon assiette !



Les 5 clés de l'alimentation santé  
à tous les âges de la vie



[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la Fondation PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, financée par des dons en mécénat. Après 10 ans en tant que Fondation d'entreprise, elle est désormais, depuis avril 2015, sous égide de la Fondation de France. Un tel rattachement lui permet de bénéficier des mêmes conditions qu'une Fondation reconnue d'utilité publique. La nouvelle Fondation PiLeJe élargit son objet à l'accessibilité et la promotion, dans les parcours de soins comme dans la vie quotidienne, des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée. Son comité exécutif est présidé par le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Il est composé de 2/3 de personnalités indépendantes, qualifiées dans le domaine d'intervention de la Fondation, et d'1/3 de représentants de l'entreprise PiLeJe. Ce livret pédagogique vise à apporter quelques conseils pratiques pour tous, afin de mettre en place, rapidement et avec plaisir, de meilleures habitudes nutritionnelles.



Pour en savoir plus, retrouvez des reportages sur les conférences en France, articles, conseils et astuces, recettes de cuisine...

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com) – Facebook/fondation PiLeJe

# 5 clés pour une alimentation santé

Clé 1

## La densité micronutritionnelle

Vers les calories pleines !

Clé 2

## Le sodium et le potassium

Comment rééquilibrer la balance santé ?

Clé 3

## L'équilibre acido-basique

Bien associer les aliments pour garder l'équilibre !

Clé 4

## Les acides gras indispensables

Quelles huiles choisir ?

Clé 5

## Variété et complémentarité

Inventons de nouveaux « gestes santé » !

### Focus

- 14** ALORS QUE METTRE DANS NOTRE PANIER SANTÉ ?
- 15** QUELQUES ALIMENTS SANTÉ PEU COÛTEUX, TROP SOUVENT DÉLAISSÉS...
- 16** L'EAU, UNE BOISSON INDISPENSABLE AU QUOTIDIEN !
- 18** SPORTONS-NOUS BIEN !



## Clé 1 La densité micronutritionnelle

Vers les calories pleines !



### Dans les aliments nous trouvons des nutriments...

Les protides (protéines), lipides (graisses), glucides (sucres) apportent de l'énergie dont l'unité de mesure est la calorie.

### ...Et des micronutriments.

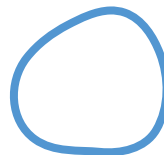
Vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols, fibres, eau...

Indispensables au bon fonctionnement de nos cellules et de l'organisme.

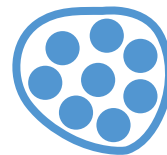
En privilégiant les aliments riches en ces précieux micronutriments, en adoptant une alimentation à « forte densité micronutritionnelle », nous contribuons à notre bien-être et notre santé !

### Pour une bonne densité micronutritionnelle,

chaque jour, dans nos assiettes, prenons l'habitude d'inviter des fruits, des légumes, des aliments non transformés, frais ou surgelés et des produits non raffinés comme le riz ou le pain complet, les légumineuses... Ces aliments apportent des calories pleines de micronutriments.



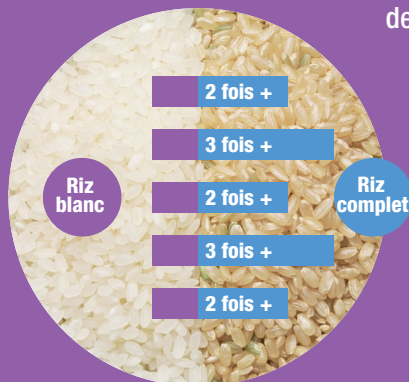
**Calorie vide**  
(nutriment)



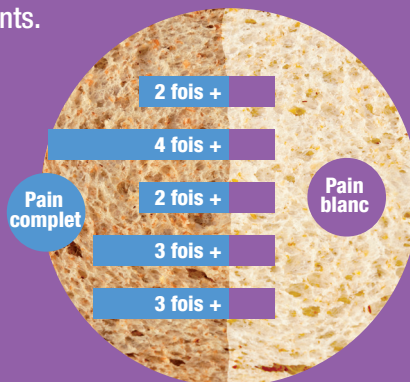
**Calorie pleine**  
(nutriment +  
micronutriments)

## Pain et riz complets : pleins de micronutriments !

Plus un aliment est raffiné, moins il contient de micronutriments.

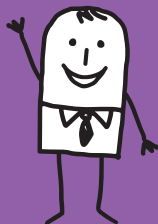


**Fibre**  
**Magnésium**  
**Potassium**  
**Vitamines B**  
**Phosphore**



### Astuce saveur

Riz complet  
aux légumes wok  
et amandes



### Le saviez-vous ?

Chaque jour, nous pouvons facilement faire le plein d'éléments indispensables ! La totalité de nos besoins en vitamine C peut être apportée par 50 g de cassis ou de poivron rouge !

Un kiwi ou une orange couvre également la totalité de ces besoins ! Alors consommons des fruits et légumes pour le plaisir, les couleurs et les vitamines !

## Clé 2 Le sodium et le potassium

### Comment rééquilibrer la balance santé ?



### Nous consommons beaucoup trop de sel...

environ 8 g par jour au lieu des 5 g maximum recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) <sup>(1)</sup>

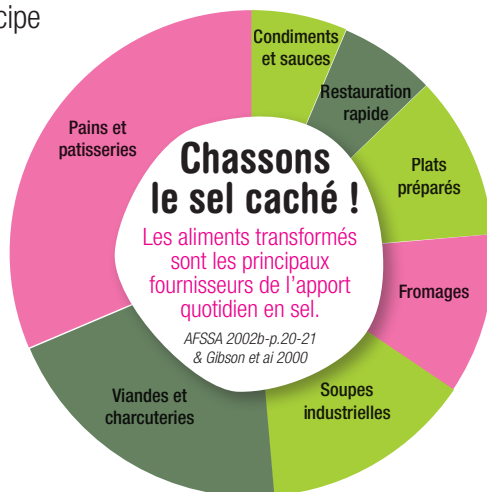
### ...Et trop peu de potassium.

Seulement 3 g au lieu des 8 g dont nous aurions besoin quotidiennement. Or, de nombreuses études ont montré une relation entre un apport élevé en sodium et l'hypertension artérielle, un des facteurs de risque de maladie cardio-vasculaire et d'accident vasculaire cérébral <sup>(1)</sup>. Au contraire, le potassium participe au maintien d'une pression artérielle normale.

### Alors que faire ?

Supprimer la salière n'est pas l'unique solution, elle ne représente en moyenne que 10 % des apports en sel ! Mieux lire les étiquettes, réduire la consommation de produits très salés (pain, charcuterie, fromage, plat préparé...). Assaisonner les légumes avec des épices et des aromates... Et surtout, augmenter nos apports en potassium !

<sup>(1)</sup> OMS. Réduire les apports en sel au niveau des populations, Rapport du forum et de la réunion technique OMS. 2006.



## Le saviez-vous ?

Quelques industriels et artisans commencent à réduire l'apport en sel dans les charcuteries, les conserves, le pain... 25% du sel caché est apporté par le pain ! Proposons à notre boulanger de faire du pain moins salé : il est souvent meilleur et plus chargé en arômes !



### Astuce saveur

Une soupe de concombre relevée avec de la menthe et de la ciboulette



## Les aliments riches en potassium

Oléagineux  
(amandes, noisettes...)



Fruits et légumes secs (abricots secs, raisins secs, lentilles, haricots secs)



Fruits et légumes frais  
(bananes, abricots, épinards, brocolis)



## Clé 3 L'équilibre acido-basique

Bien associer les aliments pour garder l'équilibre !



Une troisième clé et une bonne raison de plus pour consommer des fruits et légumes

### L'équilibre entre l'acidité et l'alcalinité de notre corps doit être maintenu en permanence.

Or, notre alimentation actuelle est en règle générale **«acidifiante»**, car nous consommons trop d'aliments qui une fois digérés exercent une action acidifiante sur notre organisme. C'est le cas des viandes, des fromages fermentés à pâte molle et à pâte dure, des poissons et des céréales.

### Pour rétablir cet équilibre,

il est nécessaire d'apporter des aliments dits **alcalinisants**. C'est le cas de tous les fruits, des jus de fruits et de légumes mais aussi des amandes et des graines. D'autres aliments ne sont ni acidifiants, ni alcalinisants ; ils sont **neutres** : légumineuses, huiles végétales, corps gras, yaourts, fromages frais (petits suisses, fromage blanc...).

### Bien combiner les aliments maintient cet équilibre et limite le développement de maladies

comme l'hypertension, l'ostéoporose et les calculs urinaires. Ainsi, une viande avec un légume, du fromage avec une salade ou des figues respectent l'équilibre acido-basique.

Jouez sur tous les tableaux...



### Acide mais pas forcément acidifiant

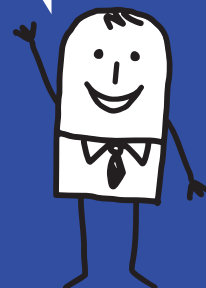
Les aliments au goût acide ne sont pas forcément acidifiants pour l'organisme ! Par exemple, le citron, pourtant acide au goût, a un effet alcalinisant pour l'organisme.

### Le saviez-vous ?

La santé osseuse se prépare dans les 20 premières années de la vie ! Une alimentation équilibrée (avec un apport suffisant en calcium et en vitamine D), l'activité physique et du soleil à petites doses permettent de construire et de préserver notre capital osseux à long terme.

### Astuce saveur

Harengs à l'huile de colza et pommes de terre persillées.



## Clé 4 Les acides gras indispensables

### Quelles huiles choisir ?



**Pour améliorer notre santé cardiovasculaire, il existe un geste très simple au quotidien : le choix des bonnes huiles.**

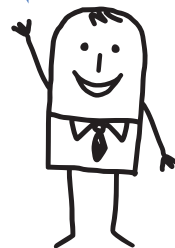
Elles contiennent certains acides gras dits «essentiels» car nous ne savons pas les fabriquer. C'est le cas de l'acide alpha-linolénique. Cet acide gras oméga 3 est très présent dans l'huile de colza. L'huile d'olive, quant à elle, est riche en acide oléique et en polyphénols connus pour leur pouvoir anti-oxydant ! Consommer chaque jour mélange équilibré d'huile colza/olive, riche en oméga 3, offre un rapport idéal oméga 6/oméga 3.

### D'autres huiles riches en oméga 3

L'huile de noix, en assaisonnement des salades et crudités, est très riche en oméga 3. Tout comme une huile moins connue mais intéressante sur le plan nutritionnel : l'huile de cameline. Ces huiles sont sensibles à l'oxydation et donc très instables. Il est préférable de les acheter en petit flacon opaque, de les conserver au réfrigérateur et de les utiliser rapidement.

#### Astuce saveur

Un filet d'huile colza-olive avec de l'ail, du basilic frais ou un jus de citron, sur nos salades et poissons.



## Quelle quantité d'huile chaque jour ?

2 cuillères à soupe par jour du mélange colza/olive pour une femme et 2 à 3 pour un homme.

## À éviter à la maison

Les huiles d'arachide, de tournesol, de maïs, de pépins de raisin ou de palme sont très utilisées au restaurant, dans les cantines et dans les préparations industrielles. Elles doivent être avantageusement remplacées, chez soi, par l'huile d'olive ou de colza !

## Peut-on chauffer l'huile de colza ?

Oui, à température modérée (160° maximum) pour des cuissons douces, au four ou à la poêle *(avis de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, AFSSA nouvellement ANSES).*

## Le saviez-vous ?

Le mode d'alimentation crétois et méditerranéen est connu pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Une étude a mis en évidence une diminution de la mortalité de 70% chez les personnes en post-infarctus, suivant ce régime riche en acide alpha-linolénique (issu de l'huile de colza) !



## Clé 5 Variété et complémentarité

Inventons de nouveaux « gestes santé » !



**Il n'y a pas d'aliment magique !**

**On ne trouve pas « tout » dans un seul aliment.**

Une alimentation routinière et monotone risque donc d'engendrer des déficits ou des excès. Seule la variété permet une couverture optimale de nos besoins.

**Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments !**

C'est la quantité et la qualité dans notre assiette qui déterminent une « alimentation santé ». Il faut donc jouer de la complémentarité des aliments.

**Au revoir la routine ! Soyons créatifs et inventifs...**

Et si nous changions nos habitudes ? Lançons-nous à la recherche de nouvelles saveurs et des filières qui valorisent l'alimentation santé et préservent l'environnement ! Soyons curieux et varions les goûts et les textures : légumes crus ou cuits, croquants et frais, doux et fondants...

## Hiver

Carottes, Choux-Fleur,  
Endives, Poireaux,  
Oranges, Pamplemousses,  
Clémentines, Pommes...



## Printemps

Tomates, Asperges,  
Radis, Epinards,  
Petits pois,  
Fèves, Fraises...

## Eté

Abricots, Pêches  
Nectarines, Haricots verts,  
Courgettes, Melons,  
Pastèques...



## Automne

Potirons,  
Marrons, Raisins,  
Fenouils...

## Le saviez-vous ?

Golden, gala, granny... Pourrions-nous citer d'autres variétés de pommes ? Il en existe-rait plus de 7 500 dans le monde ! Et nous n'en connaissons, généralement, que... 3 ! Partons à leur découverte...

Et fixons-nous le défi d'en déguster au moins 10 avant la fin de l'année !

## Astuce saveur

Carpaccio de melon au poivre et cerise sauce yaourt à la menthe.



Une majorité  
de produits naturels  
non transformés !

Beaucoup de fruits  
et légumes...

Des bonnes huiles

Un peu de tout...

De la couleur !



### Les sardines, maquereaux, harengs, le thon, le saumon... et tous les poissons gras

En conserve ou chez le poissonnier, à consommer au minimum deux fois par semaine. Très riches en acides gras essentiels (oméga 3), zinc, sélénium, iode, potassium...



### Les légumineuses

Toute une variété de goûts et de micronutriments dans les lentilles, haricots, haricots mungo, pois cassés, pois chiches, fèves, luzerne, soja... Provitamine A, vitamines B1, B2, B6, C, K, PP, fibres, fer, potassium, calcium, magnésium et phosphore.



### Les noix, noisettes et amandes

Véritables petits joyaux micronutritionnels ! Provitamine A, vitamines B1, B2, B3, B5, B6, C, E et PP, fer, potassium, magnésium, zinc, phosphore, calcium, cuivre, fibres et oméga 3 (noix)



### L'huile de colza

Pour contribuer au bon fonctionnement du système cardiovasculaire ! Acides gras essentiels (oméga 3, oméga 6) et vitamine E



### Riz et pain complets (ou semi-complets)

Une forte densité micronutritionnelle... Vitamines B1, B2, B6, fibres, fer, potassium, magnésium, zinc, manganèse et phosphore



### Les aromates et les épices

Laissons le sel au placard et pensons à utiliser les herbes de Provence, le persil, le poivre, le curry, le curcuma, la coriandre et la cannelle... Aux propriétés anti-oxydantes, riches en minéraux et vitamines !



**L'eau est la seule boisson indispensable à notre hydratation !**

Elle sert également à apporter les nutriments dont les cellules ont besoin pour fonctionner et permet de transporter et d'éliminer les déchets. 1,5L d'eau par jour sont recommandés mais nos besoins peuvent varier en fonction de notre activité physique, de notre âge ou encore de la température extérieure. Mais quand vient la sensation de soif, le corps est déjà légèrement déshydraté !

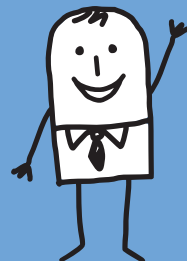
**Pour nous hydrater nous avons le choix !**

**Eau du robinet :** sa qualité sanitaire est généralement irréprochable et vérifiée régulièrement par des contrôles rigoureux.

**Eaux de sources :** elles répondent aux mêmes normes de potabilité que celle du robinet et sont faiblement minéralisées.

**Eaux minérales :** caractérisées par leur teneur en minéraux, oligo-éléments et autres composés, elles peuvent se prévaloir de propriétés favorables à la santé.

**Eaux gazeuses :** naturellement gazeuses, finement pétillantes ou renforcées au gaz de la source ! Attention cependant à privilégier, au quotidien, les eaux les moins riches en sodium (sel), c'est-à-dire en-dessous de 50 mg/litre et à favoriser les plus riches en calcium (l'étiquetage est généralement clair) ou en bicarbonates, pour faciliter la digestion et l'équilibre acido-basique.



## Le saviez-vous ?

Deux enfants sur trois ont un déficit d'hydratation quand ils vont à l'école, malgré la prise d'un petit-déjeuner ! Il est important de veiller à ce que le petit déjeuner apporte une quantité suffisante de liquide <sup>(2, 3)</sup> !



(2) Manz, F. (2007) Hydration in children. *J Am. Coll. Nutr* 26: 562S-569S.

(3) Manz, F. (2007) Hydration and disease. *J Am. Coll. Nutr* 26: 535S-541S.



N'hésitez pas  
à varier les eaux !

### Envie de se réchauffer ?

Les boissons chaudes comme le thé et le café apportent des quantités non négligeables de potassium ainsi que des molécules anti-oxydantes, utiles pour lutter contre « la rouille » de nos cellules.

### Envie de se faire plaisir ?

Les boissons sucrées peuvent être également consommées mais exceptionnellement. Le vin rouge de manière modérée (1 à 2 verre(s)/jour), participe à une bonne protection cardiovasculaire.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Il doit être proscribed chez une femme enceinte depuis la fécondation jusqu'au terme.*

## Notre corps a besoin de bouger !

Comme l'alimentation, l'activité physique est un acte quotidien, essentiel à notre maintien en bonne santé. De nombreuses études le montrent, « bien bouger » :

- diminue les risques de développer une maladie cardio-vasculaire, un diabète de type 2, de l'ostéoporose, ou encore certains cancers <sup>(4-7)</sup>...
- diminue les risques de prises de poids <sup>(8, 9)</sup>
- améliore la qualité de vie, la détente et le sommeil <sup>(8)</sup>

A tous les âges de la vie, il est possible de pratiquer une activité régulière, à son rythme... 30 minutes d'exercices par jour à un rythme modéré (au moins 10 mn à chaque fois)

- marcher, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- descendre un arrêt plus tôt du bus, du tramway ou du métro,
- faire certains trajets en vélo plutôt qu'en voiture, scooter, transports en commun...



## L'assiette des sportifs

La pratique d'une activité sportive nécessite des menus adaptés ! Avant un entraînement ou une compétition, pour améliorer ses performances et faciliter la récupération :

- Boire de l'eau, par petites quantités, avant, pendant et après l'effort
- Prendre un repas, au moins 3 heures avant l'effort, riche en sucres lents (pâtes, riz,) et bien digeste.
- Prévoir une collation pendant l'effort si celui-ci dure plusieurs heures (barres de céréales, fruits secs)
- Consommer un repas équilibré après l'effort (légumes, féculents, viande ou poisson, laitage, fruits).

(4) Lee, S., Kuk, J. L., Davidson, L. E., Hudson, R., Kilpatrick, K., Graham, T. E. & Ross, R. (2005) Exercise without weight loss is an effective strategy for obesity reduction in obese individuals with and without Type 2 diabetes. *J Appl. Physiol* 99: 1220-1225.

(5) Dontas, I. A. & Yiannakopoulos, C. K. (2007) Risk factors and prevention of osteoporosis-related fractures. *J Musculoskelet. Neuronal. Interact.* 7: 268-272.

(6) Paffenbarger, R. S., Jr., Blair, S. N. & Lee, I. M. (2001) A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *Int. J Epidemiol* 30:1184-1192.

(7) Fonds mondial de recherche contre le cancer. Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer: une perspective mondiale. 2007.

(8) Lavie, C. J., Milani, R. V., O'Keefe, J. H. & Lavie, T. J. (2011) Impact of exercise training on psychological risk factors. *Prog. Cardiovasc. Dis* 53: 464-470.

(9) Organisation mondiale de la Santé. Obésité: prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale. 2003.

**Fondation PiLeJe** sous égide de la Fondation de France depuis avril 2015. 37 quai de Grenelle – 75738 Paris cedex 15

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com) / [contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)

**Directrice de la publication** : *Emmanuelle Leclerc, déléguée générale de la Fondation PiLeJe.* **Rédaction / Conception** : *Amandine Brochot.*

**Direction de création** : *francoisrochais.com.*

*Ce fascicule, élaboré en 2007, a été réactualisé en 2012 avec l'aide du Dr Jean-Michel Lecerf (chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, président du Comité Exécutif de la Fondation PiLeJe) et la contribution des membres du Comité Exécutif de la Fondation.*

Copyright: toute reproduction des articles, images et/ou photographies est interdite sauf accord express préalable de la Fondation PiLeJe.

Document imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement par un imprimeur labellisé « Imprim'vert ».

*Je me sens bien dans mon assiette!* est le titre des conférences-débats proposées en France par la Fondation PiLeJe et organisées dans les mairies, associations, entreprises, écoles... Animées par des médecins compétents en alimentation santé, diététique et micronutrition, elles présentent les 5 clés de l'alimentation santé.

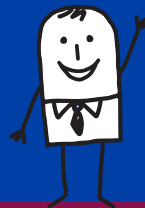
Depuis le début de cette aventure, la Fondation est soutenue par de nombreux partenaires, engagés dans la prévention, qui font progresser une connaissance partagée des bonnes habitudes alimentaires.

Avec eux, la Fondation propose un nouveau regard sur notre assiette, nos habitudes, notre santé à travers une vision moderne, micronutritionnelle et fonctionnelle des aliments.

Pour connaître toutes les dates des conférences-débats, découvrir nos conseils et astuces pratiques, partager des recettes de cuisine...



La Fondation PiLeJe et le service de presse [www.destinationsante.com](http://www.destinationsante.com) sont associés pour diffuser des recettes santé, signées par des chefs cuisiniers engagés et des menus santé d'une journée conçus par un médecin nutritionniste.



[www.ma-cuisine-ma-sante.fr](http://www.ma-cuisine-ma-sante.fr)

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)

[contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)

01 45 51 58 03

Merci à nos partenaires :



Institut Européen  
de Diététique et  
Micronutrition



**FONDATION  
PILEJE** PROMOUVOIR LA  
SANTÉ DURABLE

Sous l'égide de  
Fondation  
de France

ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL À BUT NON LUCRATIF