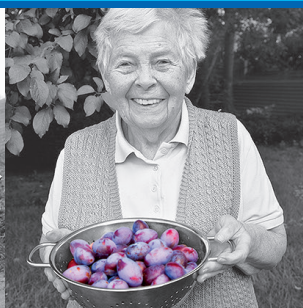
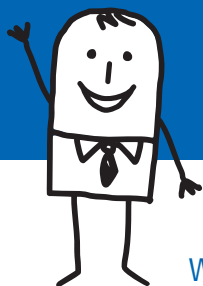


# Je me sens bien dans mon assiette !



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



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

**FONDATION**  
**PILEJE** abritée par  
la Fondation  
de France  
LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE

**LA FONDATION PILEJE, UNE ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE.**

Créée au printemps 2005, la Fondation PiLeJe sensibilise depuis plus de 20 ans le plus grand nombre à l'importance de prendre sa santé en main. Par le biais de conférences et d'événements de prévention, elle s'attèle à transmettre des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée, sous l'angle de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress et du sommeil. La Fondation déploie ses actions aussi bien dans les grandes villes que dans les villages les plus reculés, élargissant sans cesse son maillage territorial et touchant ainsi des publics diversifiés. Abrisée par la Fondation de France, la Fondation PiLeJe est financée par des dons en mécénat et dispose d'un comité exécutif qui se réunit une fois par an pour décider des grandes orientations de la Fondation. 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, retrouver les dates des événements, des articles, des conseils et astuces, des recettes de cuisine...

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com) — Facebook-LinkedIn-Instagram/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

La richesse en fibres  
Comment atteindre les recommandations ?

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.

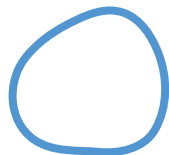
### ...Et des micronutriments.

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols, fibres, eau...  
Indispensables au bon fonctionnement de nos cellules et de l'organisme.

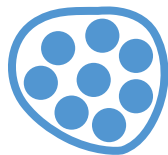
En privilégiant les aliments riches en ces précieux micronutriments, en adoptant une alimentation à « forte densité micronutritionnelle », nous contribuons à notre bien-être et notre santé !

### 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)

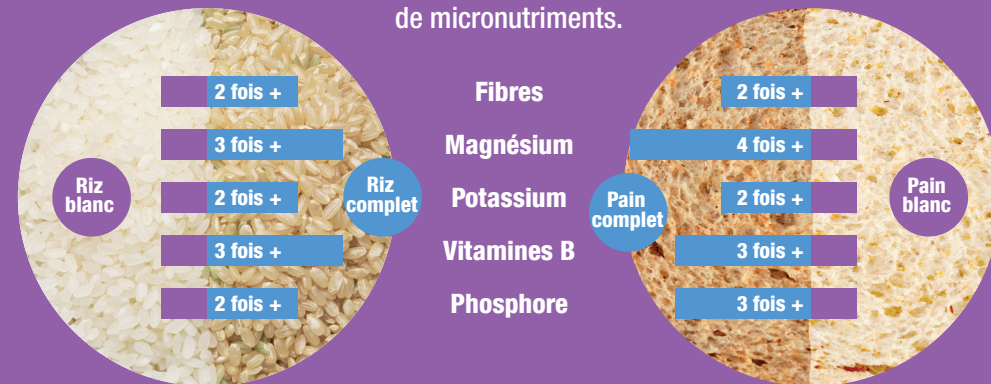


Calorie pleine  
(nutriment +  
micronutriments)



### Pain et riz complets : pleins de micronutriments !

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



#### 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>

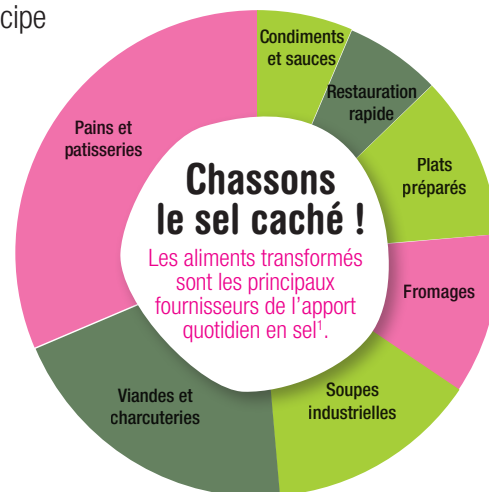
#### ...Et trop peu de potassium.

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 !

(1) : OMS. Réduction de l'apport en sodium. 2026



### 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 !

### 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)



### Astuce saveur

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



## Clé 3 La richesse en fibres

Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres  
pour jouer sur tous les tableaux !

### Les fibres sont présentes dans la paroi des cellules végétales.

Il existe une **réduction du risque** associée à la consommation des fibres alimentaires, pour les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et les cancers du côlon-rectum et du sein<sup>2</sup>.

Elles participent notamment à la satiété, à la régulation du transit, et à la diversité du microbiote intestinal. L'Agence nationale de sécurité de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande de consommer 30g de fibres par jour, ce que la majorité des Français n'atteint pas.

### Pour atteindre facilement les recommandations,

le bon réflexe est de privilégier la **consommation quotidienne** de céréales complètes, de fruits et légumes variés, ainsi que de fruits à coque (amandes, noix, noisettes...).

(2) : Partula V, Deschasaux M, Druetne-Pecollo N, et al. Associations between consumption of dietary fibers and the risk of cardiovascular diseases, cancers, type 2 diabetes, and mortality in the prospective NutriNet-Santé cohort. Am J Clin Nutr. 2020;112(1):195-207.



## En pratique



À chaque repas, **des légumes et un fruit.**



Minimum une fois par semaine, **des légumineuses** : pois chiches, lentilles, haricots rouges...



Tous les jours, des **céréales complètes** (blé complet, riz complet...) et une petite poignée de fruits à coque.



## 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 un 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 pour des cuissons douces, au four ou à la poêle (attention : si l'huile produit de la fumée lors de la cuisson, il faut la jeter car elle devient impropre à la consommation !). L'huile de colza ne s'utilise pas pour les fritures. (Spécification technique n° E4-05 du 31 mars 2005 relative aux huiles végétales alimentaires).

#### Le saviez-vous ?

Le modèle alimentaire méditerranéen, riche en oméga 3, est recommandé pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Dans ce modèle, les oméga 3 sont notamment apportés par les poissons gras et les noix, mais l'ajout d'huile de colza permet d'en augmenter les apports !



## 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...

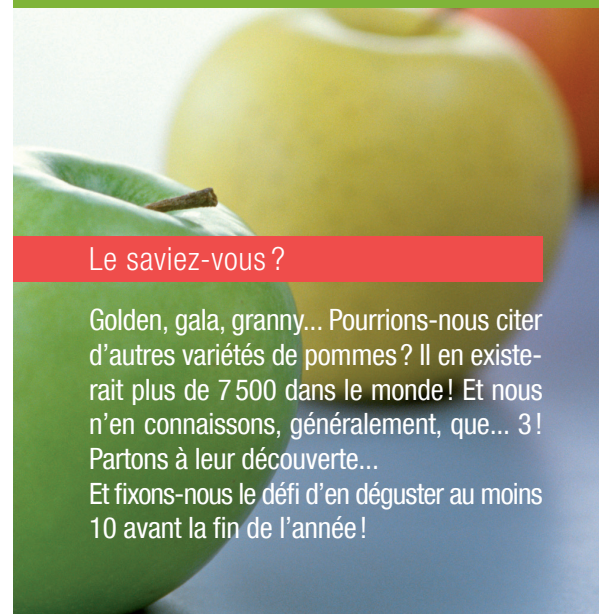
#### Été

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 existerait 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 !

Des bonnes huiles

Un peu de tout...

De la couleur !

Beaucoup de fruits  
et légumes...



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

En conserve ou chez le  
poissonnier, à consommer  
au minimum une fois par  
semaine, jusqu'à deux fois.

Très riches en acides  
gras essentiels (oméga 3),  
zinc, sélénium, iode,  
potassium...



**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 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



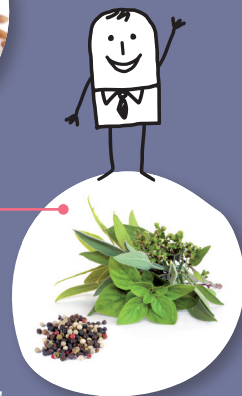
**Les noix,  
noisettes et amandes**

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)



**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. 1,5 L 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 !

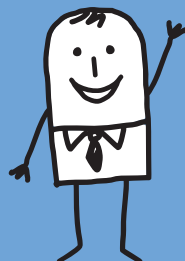
### Pour nous hydrater nous avons le choix !

**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.



### 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> !



(3) Bonnet F et al : French children start their school day with a hydration deficit. *Ann Nutr Metab.*, 2012; 60: 257-63

(4) 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.

### Notre corps a besoin de bouger<sup>5</sup> !

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...
- diminue les risques de prises de poids
- améliore la qualité de vie, la détente et le sommeil

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...

(5) Sante.gouv.fr. Activité physique, sédentarité et santé. 2025.



### 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).

**Fondation PiLeJe abritée par la Fondation de France.**

23 rue Lavoisier – 75 008 Paris ; 01.45.51.58.03.

[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 a été élaboré en 2007, puis réactualisé en 2012 et 2026 avec l'aide du Dr Jean-Michel Lecerf (spécialiste en endocrinologie, maladies métaboliques et nutrition, 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.

*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 professionnels de santé 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...



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

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

01 45 51 58 03

