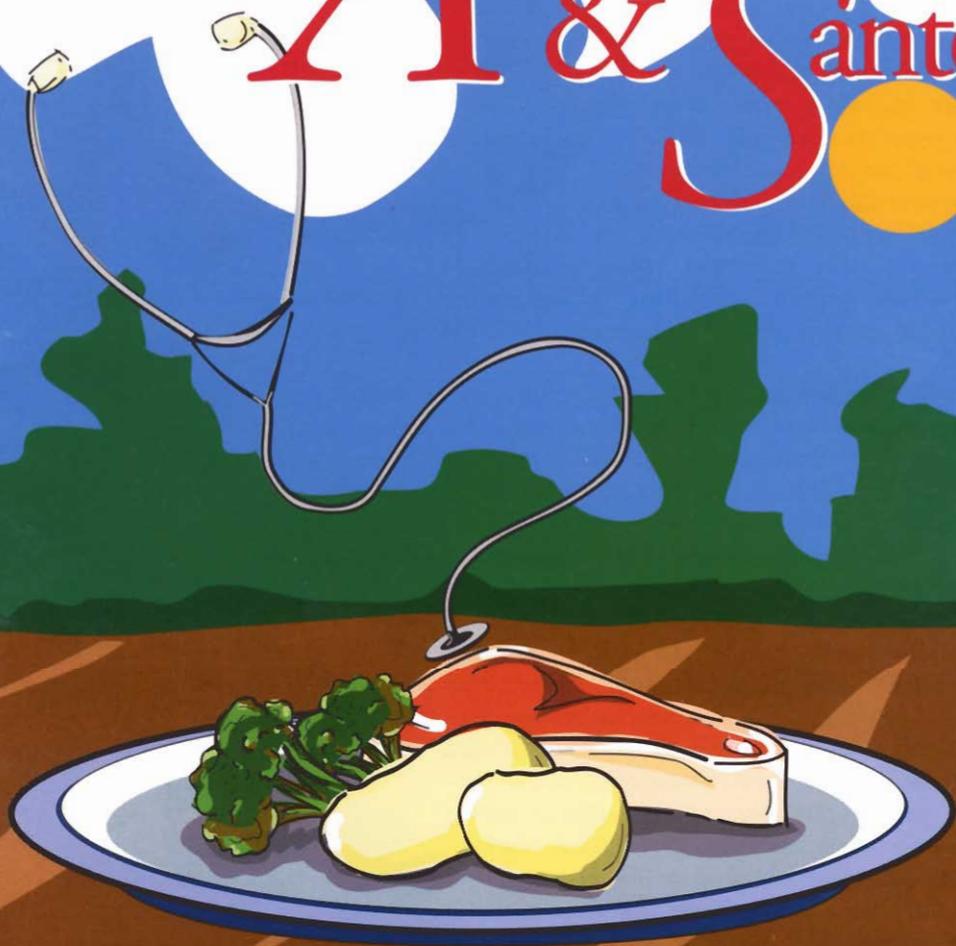


Alimentation & Santé



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

A L'OCCASION, EN PETITES QUANTITES

DIVERS

Gateaux - Biscuits - Confiteries
Chocolat - Sucres - Chips...

MATIERES GRASSES TARTINABLES ET DE CUISSON

• Peu et varier les sources

VIANDES - VOLAILLES POISSONS - OEUFS

Charcuteries

FRUITS FRAIS

PAINS - POMMES DE TERRE CEREALES (riz - maïs - blé...) PATES - LEGUMINEUSES

LEGUMES (+ herbes aromatiques)

Crus et cuits

PRODUITS LAITIERS

dont: 1 x Lait ou yaourt
1 x Fromage

BOISSONS ALCOOLISEES



EAU

TOUS LES JOURS

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci)



Diffu-Sciences, 1998

Scientific & Medical Communication

Qui fait quoi ?

Les nutriments et leurs fonctions

Nutriments	Nécessaires pour...
Protéines	la construction et la réparation des cellules, les muscles, l'immunité, la croissance.
Lipides	fournir de l'énergie et favoriser l'apport d'acides gras essentiels et de vitamines liposolubles (A,D, E, K).
Glucides	produire de l'énergie (travail musculaire...)
Fibres	favoriser le transit intestinal.
Calcium	la formation de l'os et l'entretien du squelette, les dents, la coagulation sanguine et la contraction musculaire.
Fer	le transport de l'oxygène dans le sang et la prévention de l'anémie.
Vitamine A	la vision, la croissance cellulaire et l'immunité.
Vitamine D	l'absorption du calcium et la formation de l'os.
Autres vitamines, minéraux et oligo-éléments	fonctionnement de l'organisme, lutte contre les radicaux libres...

Conseils pour savourer léger

La pyramide alimentaire traduit une série de messages nutritionnels qui garantissent la variété et l'équilibre de notre alimentation:

- Choisissez de préférence des céréales complètes (pain, pâtes et riz). C'est moins fade et plus riche en fibres, en vitamine du groupe B et en minéraux. Pensez aux légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois cassés ...), pour leur teneur en fibres et en amidon. N'oubliez pas que les pommes de terre ont également beaucoup de saveurs au naturel (Corne de Gattes, Nicolas, Charlotte, Désirée...), et pas seulement à la friture.
- Optez pour des fruits et des légumes colorés à bonne maturité (et de saison), un comportement gage d'un apport en antioxydants, des nutriments protecteurs.
- Buvez du lait demi-écrémé et choisissez des produits laitiers en version allégée, ce qui réduit la quantité de graisses apportée quotidiennement par les éléments de cette famille.
- Consommez du poisson à raison de deux fois par semaine et donnez la préférence aux viandes maigres (Blanc Bleu Belge, mignonnettes de porc, poulet sans peau,...), en veillant à contrôler la quantité consommée (un steak ne doit pas ressembler à un pavé de Paris-Roubaix).
- Variez le choix des matières grasses visibles et faites la part belle aux huiles végétales (olive, tournesol, maïs, soja,...).
- Les "extras" (viennoiseries, chocolat,...) font partie de la vie sociale. Consommés de façon occasionnelle, ces aliments de "plaisir" sont compatibles avec les fondements d'une alimentation équilibrée.
- Enfin, comme "Bob", buvez tous les jours un litre et demi d'eau et limitez les apports caloriques superflus (sodas et alcool).



Chapitre 2

La viande de bœuf, du terroir à l'assiette

Nutritive, la viande de bœuf dispose de nombreux atouts et est la préférée des Belges. Elle est riche en protéines qui comprennent tous les acides aminés "essentiels", appelés ainsi parce qu'ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et qu'il faut dès lors les trouver dans l'alimentation.

Les acides aminés essentiels servent à construire et à entretenir les tissus (muscles, peau...) et à fabriquer des anti-corps, des enzymes etc. Une race comme le bœuf Blanc-Bleu Belge donne une viande particulièrement maigre. La teneur en matière grasse varie de 3 à 12% selon les morceaux, alors qu'une viande "persillée", c'est-à-dire légèrement striée par des rainures de graisse, peut contenir jusqu'à 30% de matières grasses.

Contribution d'une portion de bœuf B-B-B (130g) aux apports nutritionnels recommandés (en %)*

Protéines	32%
Fer	48%
Zinc	27%
Vitamine B3	33%
Vitamine B12	100%
Sélénium	20%

* pour un homme adulte

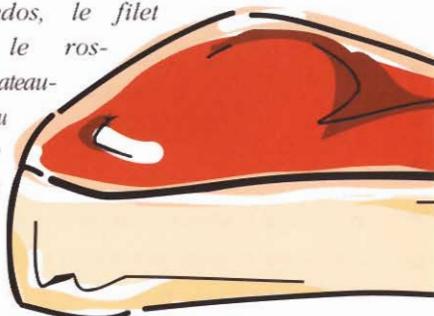
Le saviez-vous?



Les viandes blanches (porc, veau) ont une composition comparable aux viandes rouges (bœuf, mouton). Les différences nutritionnelles n'ont aucun lien avec la couleur de la viande, si ce n'est que la viande rouge contient plus de fer et sera donc recommandée chez les personnes anémiées. De plus, n'en déplaise à un certain matelot, le fer de la viande est, à teneur égale, beaucoup mieux assimilé que le fer des végétaux, et donc des épinards.

En moyenne, la viande de bœuf Blanc-Bleu Belge contient deux à trois fois moins de graisses que les viandes issues d'animaux d'autres races.

Tous les morceaux peuvent donc être utilisés en alimentation saine. Les plus maigres sont le bifteck ou steak, le tournedos, le filet pur, le rosbif, le chateaubriand ou encore le steak pélé.

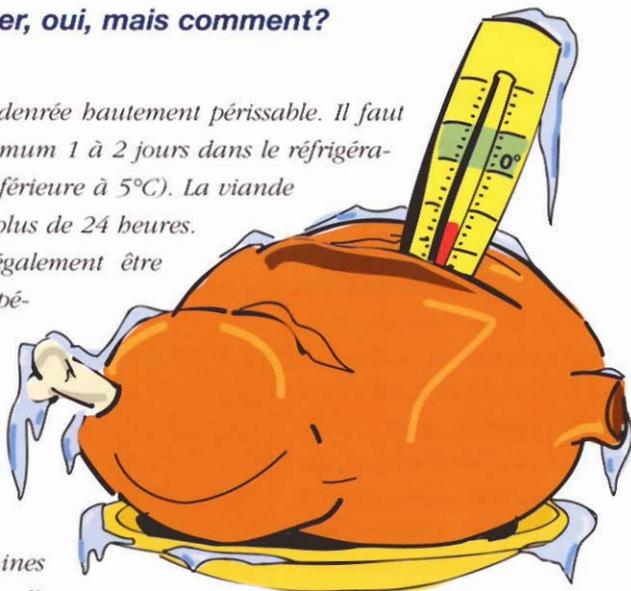


Le froid pour conserver, oui, mais comment?

La viande fraîche est une denrée hautement périssable. Il faut donc la conserver au maximum 1 à 2 jours dans le réfrigérateur (à une température inférieure à 5°C). La viande bouchée ne se conserve pas plus de 24 heures.

La viande fraîche peut également être congelée et conservée à température de -18°C pendant plusieurs mois (maximum 1 an).

Une décongélation à température ambiante entraîne une perte de vitamines et de minéraux, mais surtout elle altère la qualité hygiénique de la viande et elle augmente donc le risque d'intoxication alimentaire.



La traçabilité ou l'art d'être suivi

Le saviez-vous?



La congélation et le froid en général ne tuent pas les micro-organismes, mais inhibent seulement leur développement. D'où l'intérêt de décongeler rapidement les aliments, afin d'éviter que les micro-organismes ne se multiplient.

Outre une alimentation sévèrement contrôlée, le bovin est accompagné de documents d'identité officiels. En effet, le système Sanitel, adopté en 1987 et entièrement informatisé, permet de suivre l'animal à la trace, de l'étable jusqu'aux rayons des magasins.

Ce véritable "carnet de santé" a fait ses preuves, tant et si bien qu'il a été rapidement étendu à l'ensemble de l'élevage wallon. En cas de problème, il est en effet facile de vérifier quand et où l'animal est né, à quel

endroit il a séjourné et où il a été transféré.

Grâce au système Sanitel, la traçabilité de la viande bovine wallonne est parmi les plus performantes au monde.

Des signes officiels de qualité

1° une marque collective, attribuée selon un cahier des charges bien précis, permet de souligner certaines spécificités des aliments, et peut être arborée par des produits wallons de qualité différenciée.

EQWALIS : les produits de provenance wallonne qui peuvent faire valoir une qualité différenciée, c'est-à-dire un « plus » qualitatif », apparaissent sous cette enseigne. Ils bénéficient ainsi d'une protection juridique. Concrètement, EQWALIS apporte plusieurs garanties :

- haut niveau de qualité
- qualité constante et certifiée officiellement
- engagement de tous les partenaires
- respect d'un cahier des charges rigoureux, à tous les stades de la filière
- contrôles par des organismes certificateurs agréés et indépendants
- identification facile grâce au logo.

2° AOP ou appellations d'origine protégées

Pour ces produits, toutes les caractéristiques du produit doivent être liées à l'aire géographique déterminée. C'est par exemple le cas du Beurre d'Ardenne ou du Fromage de Herve

3° IGP ou indications géographiques protégées

Ces produits doivent avoir un lien établi avec une aire géographique déterminée à un des stades au moins de la production, de la transformation ou de l'élaboration. Exemples : le Jambon d'Ardenne, le Pâté Gaumais.

AOP et IGP sont définies dans la législation européenne (règlement CEE 2081/92).



Le saviez-vous-?

La viande est aussi une bonne source de sélénium. Cet oligo-élément, dont la consommation est considérée comme marginale dans notre pays, jouit de propriétés antioxydantes protectrices, si bien qu'on en parle beaucoup dans les affections telles que les cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Chapitre 3

La sécurité alimentaire, c'est l'affaire de tous !

Aujourd'hui plus encore, notre alimentation est comme le bon vin : elle se bonifie avec le temps ! Prenons l'exemple particulier du secteur bovin.

L'hygiène et la propreté commencent avec l'entretien de la terre, en vue de la préparation des fourrages. Comme le travail du sol, les méthodes de semis ont évolué et les techniques de pulvérisation deviennent toujours plus performantes, toujours plus sélectives et donc moins nuisibles pour l'homme et l'environnement. De plus, la Belgique est un des rares pays à imposer le contrôle annuel systématique des pulvérisateurs.

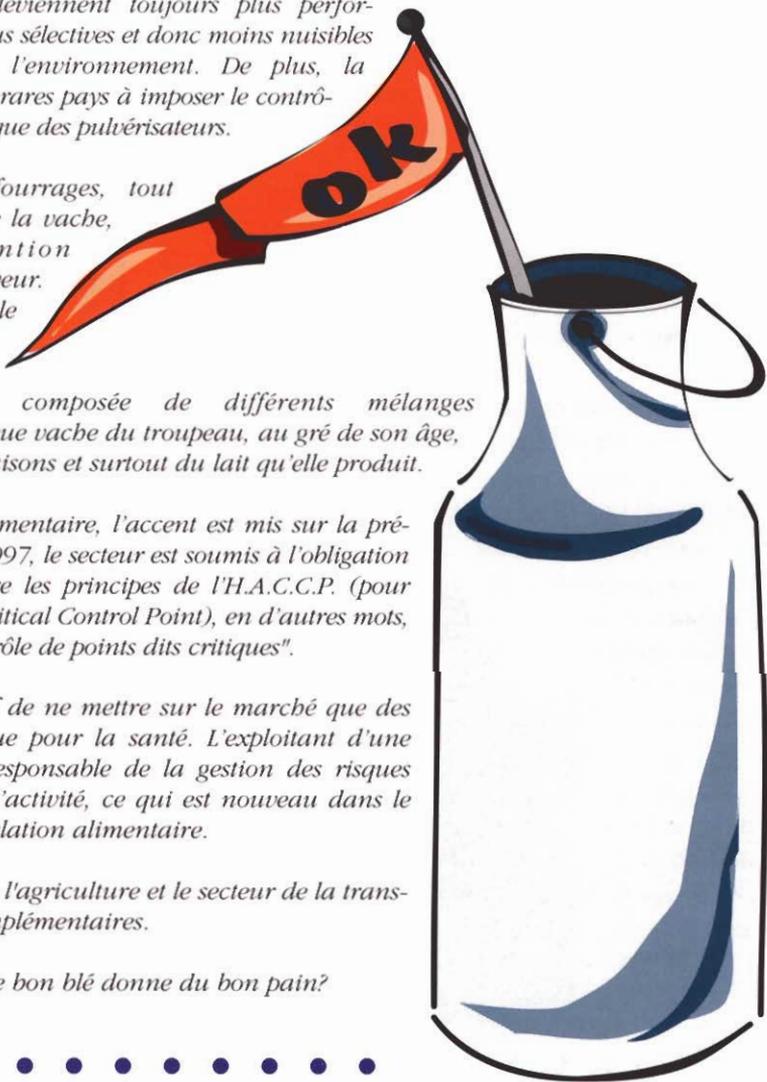
La qualité des fourrages, tout comme la santé de la vache, retient l'attention constante de l'éleveur. Il est ainsi possible d'adapter la ration alimentaire quotidienne, composée de différents mélanges nutritifs, pour chaque vache du troupeau, au gré de son âge, de son poids, des saisons et surtout du lait qu'elle produit.

Dans l'industrie alimentaire, l'accent est mis sur la prévention et depuis 1997, le secteur est soumis à l'obligation de mettre en œuvre les principes de l'H.A.C.C.P. (pour Hazard Analysis Critical Control Point), en d'autres mots, "l'analyse et le contrôle de points dits critiques".

Elle a pour objectif de ne mettre sur le marché que des produits sans risque pour la santé. L'exploitant d'une laiterie est ainsi responsable de la gestion des risques dans son secteur d'activité, ce qui est nouveau dans le domaine de la législation alimentaire.

En tout point donc, l'agriculture et le secteur de la transformation sont complémentaires.

Ne dit-on pas que le bon blé donne du bon pain?



L'hygiène alimentaire continue aussi à la maison

Une fois achetés, les aliments doivent encore faire l'objet de précautions. Il convient de conserver et de manipuler les denrées alimentaires de façon correcte. Quelques règles simples permettent d'éviter les mauvaises surprises :



- Contrôlez régulièrement les températures du réfrigérateur et du surgélateur. Elles ne devraient idéalement pas dépasser 4°C et -18°C respectivement. Les produits frais (crevettes, filet américain, salade préparée...) sont à conserver maximum deux jours au réfrigérateur.

- La cuisine doit rester un lieu propre où il est interdit de fumer... et d'apercevoir un animal domestique.

- Se laver les mains doit devenir un réflexe, bien sûr après avoir été aux toilettes et avant de cuisiner, mais aussi après avoir manipulé des aliments bactériologiquement "sales" comme les œufs et les aliments crus.

- La température est une alliée dans la lutte contre les agents bactériens. La cuisson doit être suffisamment efficace pour que l'aliment soit cuit à

cœur surtout pour les viandes hachées.

- Séparez toujours les aliments crus des aliments cuits, pour éviter les contaminations croisées. Le cru est "sale" alors que par définition, le cuit est stérile.
- La décongélation à température ambiante est à bannir. L'emploi d'un micro-onde s'avère ici très utile. A défaut, les produits surgelés peuvent être placés dans le réfrigérateur, 24 heures avant leur préparation. Il est également interdit de recongeler les produits dégelés, pour éviter le développement intempestif des micro-organismes.
- Pensez également à nettoyer votre réfrigérateur une fois par mois, avec de l'eau chaude additionnée de vinaigre, car certaines bactéries sont insensibles au froid.

Chapitre 4

Les fruits et légumes : Mille et un bienfaits à portée de mains



Le saviez-vous?

Au cours de la maturation, les fruits s'enrichissent progressivement en sucres (glucose, fructose) alors qu'à l'inverse,

les légumes transforment les sucres en amidon. Les fruits sont donc naturellement plus riches en sucres que les légumes et apportent, comme la banane ou le raisin, plus de calories. Il faudra en tenir compte lorsque vous composez vos repas.

Les fruits et légumes n'ont pas fini de nous étonner, alors pourquoi sont-ils donc si souvent les grands absents de nos assiettes? Par leurs couleurs variées, les fruits et les légumes égayent les préparations et les rendent plus appétissantes. Ne dit-on pas que l'on mange aussi avec les yeux?

Les fruits et légumes ont donc leur place à table au quotidien et pour plusieurs raisons. D'une manière générale, ils n'apportent que peu de calories, puisque composés de plus de 85% d'eau,

exception faite de la pomme de terre.

Mais les végétaux ont aussi plus d'un tour dans leur sac et doivent être consommés par tout un chacun. Véritable "torrent" de vitamines (bêta-carotène, C, E), ils apportent leur lot de matières minérales (sélénium, potassium,...), d'antioxydants (polyphénols,...), ainsi que des fibres alimentaires. Tous ces nutriments font des fruits et légumes des alliés dans la lutte contre certains cancers, comme celui du côlon. Néanmoins, ils sont généralement sensibles aux procédés de cuisson et il convient donc de laisser chaque jour une place pour les fruits frais et les crudités.

Aucun fruit et aucun légume n'apportent toutes les vitamines et tous les minéraux. Dès lors, pour profiter pleinement de la richesse de ces végétaux, il est conseillé de les varier au maximum.



"Une pomme chaque matin éloigne le médecin"

Cet adage, vieux comme le monde, nous rappelle que la pomme est un aliment sain. Jonagold, Belle de boskoop, Cox orange pippin..., les variétés de pommes ne manquent pas pour susciter nos convoitises...gustatives et nutritives. En effet, la pomme est riche en eau et donc pauvre en calories, mais aussi riche en vitamines (C notamment), en antioxydants (la quercétine) et en fibres naturelles, les pectines.

La production intégrée, une nouvelle technique culturelle plus soucieuse de l'environnement et de la santé, est de plus en plus adoptée par de nombreux arboriculteurs. Afin de protéger les arbres et les fruits, ils luttent contre les agents nuisibles, pucerons, chenilles, campagnols, en réintroduisant dans les plantations leurs ennemis naturels, comme les coccinelles, oiseaux ou rapaces. Cette technique permet d'éviter au maximum le recours aux pesticides, qui de toute manière seront choisis pour être sélectifs et ne menaçant pas les organismes utiles. De tels pommes, mais aussi des poires (Conférence, Doyenné du Comice) sont commercialisés en Wallonie sous la marque Fruitnet.

Le saviez-vous-?

Des études médicales ont montré que les pectines de la pomme participent à la normalisation du taux de cholestérol, régulent la fonction intestinale et peuvent empêcher la formation de calculs dans la vésicule biliaire.



Le "bio", un art de vivre sévèrement contrôlé

Un produit issu de l'agriculture biologique est une denrée alimentaire qui doit résulter d'un mode de production exempt de produits chimiques de synthèse. L'agriculture biologique emploie des méthodes de travail fondées sur le recyclage des matières organiques naturelles et sur la rotation des cultures. Celles-ci visent à respecter l'équilibre des organismes vivants et nourriciers qui peuplent le sol (bactéries, vers de terre, etc.)

Chaque étape de la production, de la fourche à l'assiette, doit se conformer à un cahier de charge rigoureux défini par une réglementation européenne. En outre pour être commercialisé, le produit bio doit subir le contrôle et la certification d'un organisme agréé sur le territoire belge. Après contrôle, il peut arborer la mention "produit issu de l'agriculture biologique".



Chapitre 5

Les produits laitiers, du calcium à boire !

Riches en eau, à raison de 87%, les boissons lactées présentent des atouts nutritionnels majeurs. Outre la qualité des protéines lactières, une composition homogène en vitamine A, D et du groupe B, une des principales victoires du lait sur ses congénères liquides relève de son capital calcique.

Chef de file des minéraux, le calcium participe à la formation et à la croissance du squelette et de la dentition qui, ensemble, contiennent 99% de la totalité de l'élément présent dans le corps humain. Le calcium joue aussi un rôle dans la coagulation du sang et règle le fonctionnement du cœur, des muscles et du système nerveux.

Les lipides, mais aussi certaines vitamines liposolubles (solubles dans les graisses), contenus dans le lait et les produits laitiers se retrouvent essentiellement dans la fraction lanoline de l'aliment. Le lait entier est, pour cette raison, très riche en vitamine A et D.



Le saviez-vous?

L'écémage du lait, s'il réduit à néant les concentrations en vitamines liposolubles, n'affecte pas le moins du monde la teneur en calcium de la boisson. Au contraire, le lait écémé est souvent plus riche en calcium que le lait entier.



Du plus petit au plus grand, les enfants comme les adultes ont besoin de calcium. Après la croissance, le calcium permet de consolider les os et de ralentir la déminéralisation du squelette qui survient naturellement avec l'âge (prévention de l'ostéoporose).

Bref, dans les boissons lactées, il y a à boire... et à manger!

Toutes les raisons de manger du lait !

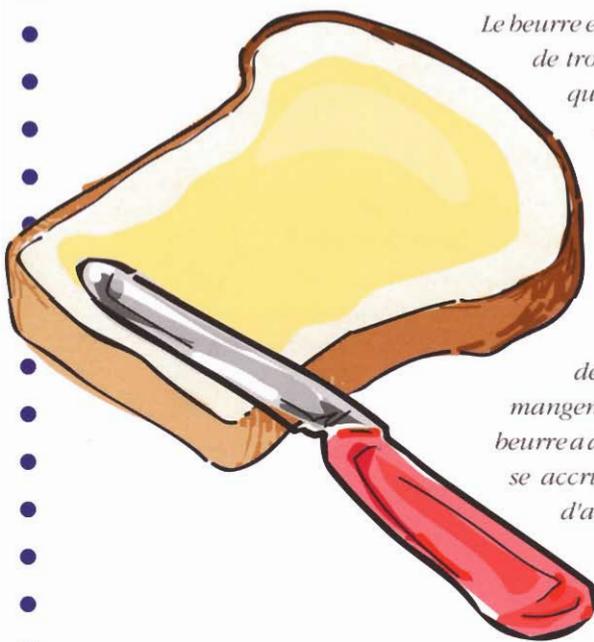
Nombreux sont celles et ceux qui se plaignent de ne pas bien digérer le lait. Dans bien des cas, le responsable est le lactose ou sucre du lait. En effet, son assimilation requiert la présence de la lactase, une enzyme intestinale. Non digéré, le sucre passe alors dans le côlon où il est digéré par la flore bactérienne, provoquant quelques désagréments intestinaux "broyants". L'activité de la lactase diminue peu à peu au cours de la vie, tant et si bien qu'un adulte est susceptible de digérer plus difficilement le lait qu'un enfant. L'ampleur de cette diminution dépendra également des habitudes de consommation des produits laitiers. Donc, pour bien digérer le lait, mieux vaut commencer tôt à en boire et continuer toute sa vie pour entretenir cette activité lactasique. Si le lactose pose encore problème, orientez-vous vers le yaourt ou les fromages à pâte dure.

Le saviez-vous-?

Le yaourt est plus digeste que le lait. Sa préparation consiste à ajouter au lait des ferments lactiques. Ces ferments possèdent une lactase et transforment le lactose en acide lactique, ce qui favorise son assimilation et également celle du calcium.



On ne leurre pas un amateur de beurre

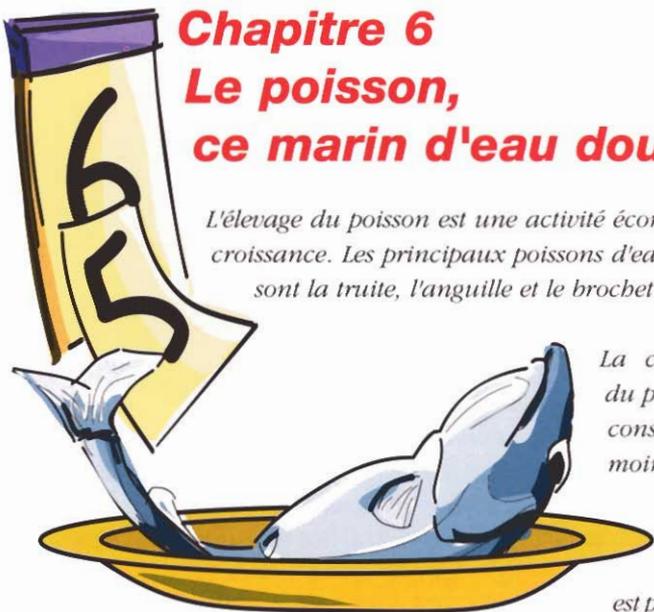


Le beurre est une matière grasse connue depuis plus de trois mille ans. S'il est riche en graisses, ce qui lui confère une bonne digestibilité, il est également une bonne source de vitamines A et D et est dépourvu de lactose. Il faut manger le beurre de ferme dans les dix jours. Si on le place au congélateur, il se conservera 3 à 4 mois maximum. Le meilleur beurre de ferme est celui produit au début de la saison, lorsque les vaches mangent l'herbe bien verte des prairies. Le beurre a alors une belle couleur jaune, par sa richesse accrue en vitamine A. Depuis une dizaine d'années, il existe du beurre demi-écrémé ou allégé. Il contient deux fois moins de matières grasses que le beurre normal. On ne peut pas le cuire, mais seulement le tartiner.

Chapitre 6

Le poisson, ce marin d'eau douce

L'élevage du poisson est une activité économique récente et en forte croissance. Les principaux poissons d'eau douce vendus chez nous sont la truite, l'anguille et le brochet.



La composition nutritionnelle du poisson en fait un produit à consommer régulièrement (au moins une fois par semaine), car sa graisse est intéressante à tout point de vue. En effet, le poisson est pratiquement toujours moins

gras que la viande et, par conséquent, moins énergétique. De plus, la graisse du poisson est riche en acides gras polyinsaturés de la famille des Oméga-3. Ceux-ci ont une influence favorable sur la teneur en lipides du sang, la tension artérielle, la fluidité sanguine et freinent la formation de caillots sanguins.

La truite, ce trésor de l'arc-en-ciel

De la famille des Salmonidés, la truite, espèce Arc-en-Ciel (ce nom lui a été donné en raison de sa robe irisée) a une forme en fuseau et n'a nul besoin d'être écaillée.

La truite Fario se distingue de sa sœur d'élevage par sa robe tachetée de points rouges. C'est elle qui peuple depuis toujours nos rivières ardennaises.

La chair de la truite recèle des trésors pour la santé, grâce à la qualité exceptionnelle des lipides qui la constituent. Elle est en effet très riche en acides gras de la famille Oméga-3, ce qui fait donc de ce poisson un aliment cardio-protecteur.

Le saviez-vous?

Il a été constaté que les peuples qui mangent beaucoup de poisson (les Japonais, Portugais, esquimaux, Espagnols) souffrent moins de maladies cardio-vasculaires (MCV).

Consommer du poisson rend donc bien intelligent, puisqu'on peut vivre plus longtemps!



Chapitre 7

Les volailles, l'aile ou la cuisse?

On considère généralement que la volaille ne fournit que peu de graisses et celle-ci est en majeure partie insaturée. En effet, la chair de poulet n'en contient que 5% et l'escalope de dinde pas plus de 1.5%. Certaines volailles sont toutefois franchement grasses comme la poule (19%), le canard (25%) et surtout l'oie (jusqu'à 35%). Par ailleurs, la graisse se loge préférentiellement sous la peau. A titre d'exemple, la dinde sans la peau ne contient que 5% de graisses, alors qu'avec la peau la teneur en graisses atteint jusqu'à 15%. Les volailles les plus maigres sont le pigeon, la cuisse et le blanc de dinde, la cuisse et le blanc de poulet et la pintade.



Teneur en graisses de différents aliments, par portion

Portion d'aliments	Teneur en lipides (en g)
Filet de bœuf grillé (130 g)	6.9
Entrecôte grillée (150 g)	17.2
Mignonnette de porc (110 g)	4.4
Une tranche de jambon cuit dégraissé (50 g)	2.1
Une gaufre de Liège au chocolat (70 g)	16.8
Un snickers (65 g)	16.2
Un petit paquet de chips au sel (30 g)	12
Deux croissants (100 g)	26.3
Une pizza moyenne (350 g)	31.8

Chapitre 8

Les œufs, "quoi de n'œuf docteur?"

L'œuf de poule est un aliment à deux visages. Il a d'abord le meilleur rapport qualité-prix parmi tous les aliments en termes de protéines. Celles-ci sont en effet d'excellente qualité, au point qu'elles constituent la référence sur le plan nutritionnel, puisqu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels dans les proportions adéquates. De plus, l'œuf apporte des graisses monoinsaturées, de bonnes quantités de fer et de vitamines A et D. Manger une omelette est donc bon marché et également très sain. Toutefois, la consommation de l'œuf en tant que tel, mais aussi dans les préparations, doit être limitée à 3 à 4 fois par semaine, en raison de sa teneur élevée en cholestérol.

Certains producteurs proposent des œufs qui présentent un profil en graisses particulièrement intéressant. Si la teneur en cholestérol est identique, la proportion d'acides gras Oméga-3 est sensiblement augmentée, de même que celle de la vitamine E, une vitamine antioxydante. Cet œuf, baptisé Columbus, procure aussi des graisses qui font baisser son taux dans le sang. Ce miracle de la nature est rendu possible par une alimentation naturelle et sélective en graines du gallinacé.

