

**Le frigo des Belges**

4/5

CONSUMMATION



Comment notre assiette évolue-t-elle ?

Quelles sont les grandes tendances alimentaires et les produits phares du moment ? Jusqu'à jeudi, « Le Soir » se penche sur le frigo des Belges : contenu, coût, impact sur la santé...

# Cinq priorités pour une alimentation saine

La composition de notre assiette influe sur notre santé. Une alimentation équilibrée doit contenir suffisamment de céréales complètes, de légumes et légumineuses, de fruits, de noix et de graines. Quant au sel, il faut le limiter.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

**M**anger est une question de vie... et de mort. Pour fonctionner, l'organisme a besoin de l'énergie et des nutriments apportés par l'alimentation. Mais pas de n'importe quel fuel. « On vit et on meurt de ce qu'on ingère ou non », campe Nathalie Delzenne, professeure de métabolisme et nutrition à l'UCLouvain : « A l'échelle mondiale, la vie de nombreuses personnes est mise en péril par la malnutrition. Mais à l'inverse, de plus en plus de problèmes de santé chroniques et de décès prématurés sont dus à une suralimentation. Donc oui, la nutrition est centrale pour une vie en bonne santé, même s'il y a d'autres composantes essentielles à la qualité de vie, comme l'activité physique ou le stress. »

Alimentaire, mon cher Watson ! Le lien entre nutrition et santé est documenté par de nombreuses études. L'une d'entre elles, parue dans la revue scientifique *Jama*, a ainsi examiné l'impact d'une dizaine d'aliments sur certains troubles cardiométaboliques (infarctus, AVC, diabète), concluant qu'un décès sur deux était dû à de mauvaises habitudes alimentaires. Une alimentation saine agit en outre sur le risque d'obésité dont les effets délétères sur la santé sont nombreux, mais également sur la prévention de certains cancers. La consommation de fruits et légumes en quantité suffisante aiderait enfin à prévenir la dépression, le déclin cognitif et les troubles moteurs, tout en ayant une influence positive sur les muscles et les os.

Las ! Les mauvaises habitudes ont la dent dure. En 2014, une enquête nationale de consommation alimentaire (à noter qu'une nouvelle est en cours, dont les résultats sont attendus pour 2023) a ainsi montré que neuf Belges sur dix mangent trop peu de fruits et de légumes. « Les recommandations ne sont pas bien suivies, tandis que la consommation de viande, de boissons sucrées et de charcuterie est en excès », confirme la diététicienne Véronique Maindiaux (HE Vinci). « Par contre, il est contre-productif de culpabiliser les gens. D'abord, certains suivent les recommandations. On constate aussi une évolution par rapport à la précédente enquête, en 2004, avec une augmentation de la consommation de légumes et une diminution de la consommation de viande rouge. » Tout espoir n'est donc pas perdu.

Dans un avis datant de 2019, le Conseil supérieur de la santé (CSS) a formulé douze recommandations alimentaires, au premier rang desquelles il a dégagé cinq messages clés en vue d'entretenir et d'améliorer la santé. Un mantra facile à retenir mais aussi compatible avec beaucoup de régimes alimentaires, souligne la P<sup>r</sup> Delzenne. Si ces cinq commandements ont été hiérarchisés comme étant les principaux à suivre pour une vie en bonne santé, il ne faut pas oublier les autres : consommer des produits laitiers, manger du poisson une à deux fois par semaine, limiter la consommation de viande rouge à 300 g par semaine, idem avec la charcuterie (30 g maximum par semaine), éviter les sodas et nectars de fruits, privilégier l'eau, limiter l'alcool et enfin privilégier les huiles végétales.

## 1 Les céréales complètes : la base

Il est recommandé de consommer au moins 125 g de céréales complètes par jour. Soit trois tranches de pain complet, du quinoa, des pâtes ou du riz complets, du boulghour, des flocons d'avoine – qui ont en outre l'avantage d'être bon marché... « Au niveau nutritionnel, la grande différence avec les céréales raffinées se marque par la présence de fibres, ainsi que de micronutriments présents dans le germe et dans l'enveloppe extérieure de la céréale », détaille Véronique Maindiaux. Sans compter le double effet *kiss cool* : « Les fibres ont un effet rassasiant, mais jouent aussi sur satiété, la durée pendant laquelle on n'a pas faim. » Il faut d'ailleurs tordre le cou à un préjugé selon lequel les féculents font grossir, continue-t-elle : outre leur index glycémique plus bas qui les largue plus lentement sous forme de glucose dans l'organisme, les céréales complètes ont un impact positif sur le microbiote intestinal et sur le transit.

## 2 Cinq fruits et légumes par jour... au moins

Le message est connu, mais à quoi correspond-il ? Quatre tomates-cerises et un jus d'orange, ça fait l'affaire ? « Il s'agit de minimum 300 g de légumes et de 250 g de fruits par jour. Quant aux jus de fruits, ils n'entrent pas en ligne de compte : ils contiennent beaucoup moins de fibres et n'ont pas d'effet rassasiant », corrige Véronique Maindiaux. Le CSS illustre : 125 g de fruits, c'est une pomme ou deux mandarines. Quant aux légumes, il est recommandé de les répartir sur plusieurs repas. Ici aussi, le CSS se montre concret : un bol de soupe contient environ 80 g de légumes, une demi-assiette 200 g. Pour Laurence Doughan, experte en politique nutritionnelle au SPF Santé publique, le focus doit surtout être mis sur les légumes parce qu'on a tendance à manger trop sucré en général.

S'il est si important de consommer des fruits et légumes, c'est pour leur teneur en vitamines et minéraux qui aident à prévenir les maladies, mais aussi leur apport en fibres alimentaires qui facilitent le transit.

## 3 Les légumineuses, des protéines à bon compte

Pois chiches, lentilles, haricots, fèves, soja (et donc tofu)... Les légumineuses sont à recommander au moins une fois par semaine, pour leur teneur en fibres mais aussi pour leur apport en protéines. C'est également une option bon marché qui a un effet important sur la satiété. Et une alternative à la viande rouge (bœuf, veau, mouton, agneau, porc ou gibier), naturellement riche en protéines, en fer et en vitamine B12, mais dont il ne faut pas abuser. Plusieurs études ont en effet associé le fait de manger de la viande rouge en excès (plus de 300 g par semaine) à une augmentation du risque de cancer.

## 4 Une poignée de noix et de graines

Outre leur apport en magnésium, en fibres et en antioxydants, il est ici question de gras, essentiel aussi à notre bon fonctionnement. « On ne recommande plus de ne pas manger gras, mais de choisir un meilleur gras », résume Véronique Maindiaux. « On peut en obtenir dans l'alimentation via les noix (non sucrées et non salées) et les graines, mais aussi les huiles végétales qui assurent un bon apport en acides gras polyinsaturés dont les oméga-3. » Une autre source de « bon gras » est apportée par les sardines en conserve, meilleur marché, rappelle par ailleurs Laurence Doughan.

## 5 Se méfier du sel

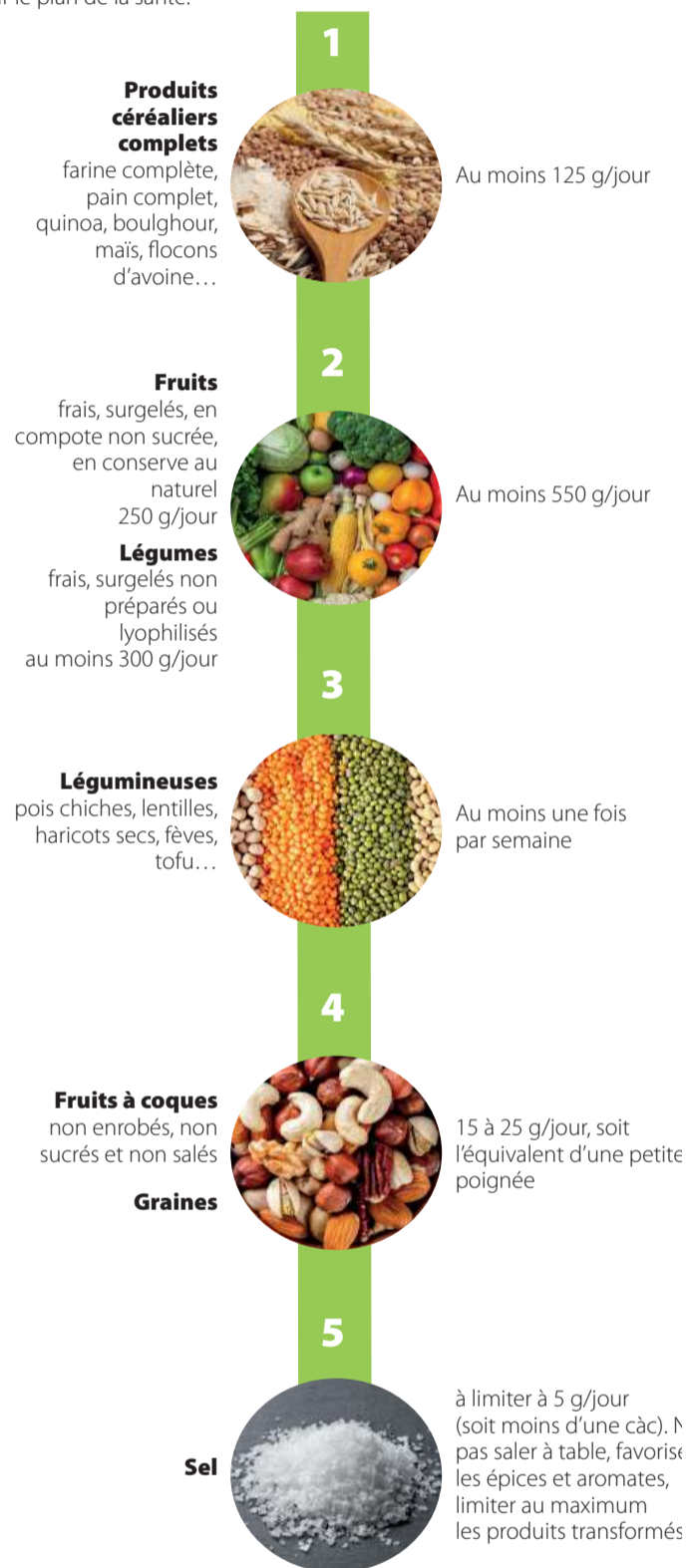
L'excès de sel constitue un facteur de risques cardiovasculaires et favorise l'hypertension artérielle. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui recommande de ne pas dépasser 5 g de sel par jour, l'excès de sel serait responsable de 2,5 millions de décès chaque année... On conseille donc d'éviter d'en ajouter et de privilégier les aromates et les épices pour relever les plats. Mais quand bien même, le diable se niche dans les détails : il reste le sel caché dans les aliments, en particulier dans les produits transformés comme le pain, les viennoiseries, les biscuits, la charcuterie, les sauces ou encore les bouillons cubes.

« On ingère trop de sel, le double environ de ce qui est recommandé par l'OMS », confirme Véronique Maindiaux. « Je pense qu'il est utopique de demander aux gens de se limiter à 5 g par jour, mais on peut leur enjoindre de diminuer leur consommation au maximum et d'être attentifs aux étiquettes. Le pain est une denrée essentielle, mais pour le reste, il s'agit de superflu. Dans les produits ultratransformés de l'industrie alimentaire, on retrouve souvent un excès de sel pour compenser un manque de goût, y compris dans les burgers végétaliens... »

Pour Nathalie Delzenne, une solution est de faire davantage soi-même à manger, plutôt que de se tourner vers l'industrie : « On ignore souvent ce qui est caché dans les plats préparés ou dans les produits ultratransformés, qu'il s'agisse de sel, de graisses ou de sucre. Si on fait soi-même un gâteau, on visualise davantage ce qu'il contient. Il ne faut pas oublier la notion de plaisir et de partage. Mais en connaissance de cause. »

## Cinq priorités pour une alimentation saine

Développé par Food in Action et la Haute Ecole Vinci sur la base des nouvelles recommandations alimentaires du Conseil supérieur de la santé l'Epi Alimentaire représente, par ordre décroissant, les cinq principales priorités alimentaires associées au plus grand bénéfice sur le plan de la santé.



## école A midi, la tartine a toujours

CHARLOTTE HUTIN

**M**idi pile, les boîtes à tartines au décor coloré ont quitté les cartables. Dans l'agitation générale, les élèves de l'Institut Notre-Dame d'Andlerlecht se ruent sur leur casse-croûte, non sans lorgner celui du voisin ou de la voisine. Avec ses nouilles asiatiques, Malika (« 10 ans et demi ») fait des envieux. « Maman me prépare toujours des choses que j'aime bien. » Pour beaucoup, c'est la traditionnelle tartine – souvent au pain blanc, parfois sans les croûtes – qui sustentera les loupiots affamés. A l'intérieur, thon, salami, fromage, et même fricadelle. « Comme j'ai tous les jours des tartines au fromage, je n'aime plus trop », confie Nisrine.

Si la tartine carrée a toujours la cote auprès des enfants (et surtout des parents pour sa rapidité d'exécution), elle laisse peu de place à la diversifica-

tion alimentaire. Or, « une alimentation équilibrée repose avant tout sur la diversité des aliments proposés pour varier les apports nutritionnels et développer le goût de l'enfant », insiste Jessica Wouters, diététicienne nutritionniste spécialisée en pédiatrie et enseignante à l'Institut Paul Lambin. « Un enfant qui n'est pas confronté aux différents saveurs aura des difficultés à se tourner vers de nouveaux aliments. »

Les bambins considérés comme de « mauvais mangeurs » seraient, en réalité, de « mauvais connaisseurs », selon Amandine Everard, chercheuse FNRS au Louvain Drugs Research Institute. « De manière innée, nous avons tendance à être attirés par des aliments sucrés et riches en calories. La diversification alimentaire permet de contre-carrer cette tendance. » La période clé pour accroître le nombre d'aliments acceptés se situerait entre les cinq et