Nutrition

Manger équilibré, c'est quoi ?

Photo: Filipa Peixeiro

Une alimentation équilibrée, «c'est manger un peu de tout, en tenant compte de la pyramide alimentaire suisse pour les quantités, ce qui permet de couvrir tous les besoins du corps en nutriments», explique Elizabeth Bieri, diététicienne auprès de la Fourchette verte Suisse. Le but reste autant de se sentir bien dans son corps que de prévenir le surpoids et de nombreuses maladies, du cancer au diabète, en passant par les maladies cardiovasculaires. Une alimentation équilibrée, c'est aussi une alimentation qui s'adresse aux personnes en bonne santé, sans régime médical particulier, et qui évite les extrêmes.

Une assiette équilibrée se compose de trois composants essentiels. Des légumes ou des fruits, des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, couscous mais aussi légumineuses comme les lentilles et pois chiches. En sachant que si ces légumineuses sont consommées en même temps qu'un autre féculent, elles peuvent être considérées comme des protéines). Et donc des protéines (viande, poisson, mais aussi œufs, produits laitiers, tofu, légumineuses, etc.)
«Plutôt que de quantités, nous préférons diviser l'assiette équilibrée en parts pour chacun de ses trois composants», note Elizabeth Bieri.

Une moitié (1/2) sera composée de légumes ou de fruits (avec une préférence pour les légumes en raison de leur moindre teneur en sucres)

Un tiers (1/3) sera occupé par les féculents. Ils apportent des glucides, et donc de l'énergie indispensable à nos muscles et notre cerveau. «On considère qu'il en faut donc au minimum un quart.» Il existe une grande variété de féculents. Par exemple du boulgour et des pâtes intégrales, produits non raffinés «encore plus riches en fibres, en sels minéraux et en nutriments». Riz, patates, sarrasin ou quinoa constituent d'autres options intéressantes.

Les protéines occupent le dernier 6e de l'assiette (1/6), indispensables pour régénérer nos cellules. Elles contiennent la même quantité d'énergie que les féculents. «En Suisse, on en mange trop: 97 grammes par personne et par jour en moyenne, selon le dernier rapport suisse sur la nutrition (2012), alors qu'une personne de 70 kilos n'a besoin que de 56 grammes. Les sportifs un peu plus, mais à partir de cinq heures de sport par semaine.» Quoi qu'il en soit, bonne nouvelle pour les amateurs de steak: il faut privilégier la qualité à la quantité, puisqu'une portion de 100 à 120 grammes suffit amplement! Plutôt du poisson que de la viande rouge? «Chacun a des nutriments que l'autre n'a pas. Le maître mot reste donc la variété.»

Pierre Léderrey

Savoirs

Pourquoi une pyramide alimentaire suisse?

Parce que si les bases sont posées depuis longtemps, certains détails évoluent ou diffèrent. **«Autrefois, on estimait que le café asséchait le corps et qu'il fallait donc boire en même temps.** Désormais, on considère que le café est une boisson apportant du liquide.» Et les graisses ont aussi leur place dans la pyramide, car le corps en a besoin d'une certaine quantité, de bonne qualité. Il existe également quelques différences culturelles. «La Suisse utilise traditionnellement beaucoup de produits laitiers – aliments et graisses – alors que les poissons et l'huile d'olive sont très présents en Espagne.»

Voici un lien pour quelques recettes équilibrées:

www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/recettes/

Le label de l'alimentation équilibrée
Fourchette verte

Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec la Fourchette verte Suisse.