

# Zoom sur l'équilibre alimentaire

Savez-vous (réellement) comment profiter de tous les bienfaits de l'alimentation repas après repas ? Suivez le guide !

## Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

- **Fruits et légumes** : au moins 200 g  
> Apport en vitamines, minéraux, glucides « simples » (sous forme de fructose dans les fruits) et fibres

- **Féculents/produits céréaliers** : environ 180 g  
> Semoule, pomme de terre, riz, pâtes, quinoa, pain, etc. (de préférence complets)  
> Apport en glucides « complexes » et fibres



- **Viande, poisson, œufs ou légumineuses** : environ 100 g en variant les sources  
> Légumineuses : pois chiches, lentilles, fèves etc.  
> Apport en protéines, en bonnes graisses comme les oméga et vitamine D

- **Produit laitier** : 1 yaourt d'environ 125 g ou 30 g de fromage  
> Apport en vitamine D, minéraux (calcium), et protéines

- **+ 5 g de beurre ou une cuillère à café d'huile** à utiliser pour les assaisonnements

L'équilibre alimentaire se construit sur la journée, voire la semaine, et non sur le repas uniquement : si celui-ci est copieux, vous pourrez adapter vos apports sur les repas suivants !

## De quoi sont composés les aliments ?



### GLUCIDES

Source d'énergie à court et long terme

- **Glucides simples** (glucose, fructose...) : digestion et passage rapide dans le sang.

- **Glucides complexes** (amidon et fibres dont certaines agissent sur le transit et la santé digestive) : digestion et assimilation plus lentes que les glucides simples, ce qui permet d'être rassasié plus longtemps.



### LIPIDES

Stockage d'énergie, élasticité des membranes cellulaires, transport et précurseurs de certaines vitamines et hormones

- **Acides gras saturés** : essentiellement d'origine animale (beurre, viande rouge, crème...), ils sont à limiter car à l'origine de radicaux libres.

- **Acides gras insaturés** : essentiellement d'origine végétale (huiles de colza, noix, lin...) et présents dans les poissons gras (saumon, maquereau...) sous la forme d'oméga 3, ils ont un effet hypercholestérolémiant et protecteur pour le système cardiovasculaire.

- **Micronutriments** : nutriments actifs à faibles doses dépourvus de valeur énergétique, mais vitaux pour l'organisme.

- **Macronutriments** : nutriments énergétiques regroupant glucides, lipides et protéines.



### PROTÉINES

Construction et renouvellement cellulaire, synthèse d'hormones

- **Protéines animales** : dites complètes, elles apportent l'ensemble des acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer.

- **Protéines végétales** : plus ou moins incomplètes, associer céréales et légumes secs permet l'apport de tous les acides aminés essentiels.



### VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS

Assimilation des nutriments, division cellulaire, bon fonctionnement du système nerveux

- **Les vitamines A, B, C, D, E et K** ainsi que les minéraux (calcium, magnésium, potassium, sodium ...) et les oligoéléments sont essentiellement apportés par l'alimentation.

## À retenir...

- Bien **s'hydrater** (1,5 L d'eau par jour) en variant les types d'eaux
- Privilégier les **aliments riches en fibres et en glucides complexes** et limiter ceux riches en sucres simples

Pour vous assurer un apport complet en protéines, associez **céréales et légumineuses** dans votre assiette végétarienne : pois chiches-semoule ou riz-lentilles

- Limiter les acides gras saturés pour leur préférer les **acides gras insaturés**

- Éviter au maximum les produits industriels (souvent riches en sel, acides gras saturés, sucre et additifs) et/ou bien lire les **étiquettes**.



Vous l'aurez compris, pour rester en pleine santé, l'équilibre et la variété des aliments sont la base d'une couverture optimale des besoins de l'organisme sur le long terme.