

# Queste de savoir

Comment bien manger ?

---

2 décembre 2022



# Table des matières

	Introduction . . . . .	1
1.	Les recommandations alimentaires . . . . .	1
2.	Comment faire concrètement? . . . . .	5
2.1.	Prévoir ses repas . . . . .	5
2.2.	Peser ses aliments . . . . .	6
2.3.	Éviter les bouleversements et les interdits . . . . .	7
2.4.	Éviter les carences . . . . .	7
2.5.	Faites-vous aider . . . . .	7
2.6.	Faire de l'activité physique . . . . .	8
2.7.	Garder la motivation . . . . .	8
	Conclusion . . . . .	9
3.	Pour aller plus loin . . . . .	9

## Introduction

Le mois de décembre et ses fêtes—et de manière plus générale, l'hiver et ses plats phares—est propice aux excès alimentaires. Loin de moi l'idée de vouloir vous en dissuader, mais je vous propose qu'on voit ensemble comment manger correctement le reste de l'année afin que les fêtes puissent être l'occasion de manger ce que vous souhaitez sans pour autant culpabiliser!



Les recommandations sur lesquelles est basé ce billet sont les recommandations françaises pour les adultes de la population générale. Voici une liste non exhaustive des personnes pour qui ces recommandations ne conviennent pas:

- enfants et nourrissons
- adultes souffrant de pathologies nécessitant une adaptation alimentaire (régime sans sel, sans gluten...)
- sportifs avec des objectifs (prise de masse...) ou en compétition,
- etc.

## 1. Les recommandations alimentaires

Je vous propose ci-dessous un tableau recensant les recommandations alimentaires et principaux repères nutritionnels pour la population adulte générale en France:

---

## 1. Les recommandations alimentaires

Groupes alimentaires	Repère principal	Repères complémentaires
Fruits et légumes	Au moins cinq fois par jour	Les tailles de portions recommandées sont de <b>80g à 100g</b> . Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial. <b>Pas plus d'un verre de jus de fruits par jour</b> , qui dans cette limite peut compter pour une portion. Privilégier les fruits frais pressés. <b>Les fruits séchés peuvent participer mais à limiter</b> et pas en dehors des repas. Toutes les formes de fruits et légumes sont pris en compte: frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, privilégier les fruits au sirop léger, sans consommer ce sirop.
Fruits à coques (sans sel ajouté: amandes, noix, noisettes, pistaches)	Une petite poignée par jour	Ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, <b>ils ne sont pas recommandés en cas d'allergie identifiée.</b>
Légumineuse (légumes secs: lentilles, pois chiches, haricots, etc.)	Au moins deux fois par semaine	<b>Riches en fibres.</b> Peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et des volailles.
Produits céréaliers complets et peu raffinés (pain, pâtes, riz et céréales non sucrées)	À consommer tous les jours	<b>Privilégier les produits complets ou peu raffinés</b> par rapport aux produits raffinés. Aliments naturellement riches en fibres. Seules les céréales du petit déjeuner complètes et non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe.

## 1. Les recommandations alimentaires

Produits laitiers (lait, yaourts, fromages)	Deux produits laitiers par jour	Les tailles de portions recommandées sont 150ml de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage. Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras. Compte tenu des risques liés aux contaminants, variez les produits laitiers. En dehors des produits laitiers, d'autres groupes alimentaires contribuent à l'apport en calcium: végétaux, poissons, eaux minérales riches en calcium.
Viandes et volailles	Limiter la consommation de viande rouge à 500g par semaine et privilégier la volaille	Viande rouge: bœuf, porc, veau, moutons, chèvres, cheval, sangliers, biches...
Charcuterie	Limiter la consommation à 150g par semaine	<b>Privilégier le jambon blanc</b> au sein de ce groupe.
Poisson	Deux fois par semaine	<b>Dont un poisson gras</b> (sardine, maquereau, hareng, saumon). Variez les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs) afin de limiter l'exposition aux polluants.
Matières grasses ajoutées	Éviter leur consommation excessive. Privilégier les huiles de colza, de noix et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées.	<b>Privilégier les huiles de colza et de noix</b> , riches en acide alpha linoléique (ALA), <b>et l'huile d'olive</b> par rapport aux huiles pauvres en ALA (dont les huiles de tournesol ou d'arachide). Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée.
Produits sucrés	À limiter	Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses. Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisserie, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées). Limiter les boissons sucrées, y compris jus de fruits.

## 1. Les recommandations alimentaires

Sel et aliments salés	À limiter	Être vigilant sur le cumul tout au long de la journée. Attention aux aliments fortement contributeurs (exemple: le pain). Limiter les ajouts de sel en cuisine et à table. Goûter avant de saler les plats. Ne pas ajouter de sel lors de la consommation de produits en conserve. Utiliser le sel iodé.
Boissons	La seule boisson recommandée l'eau	Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré: cela doit rester exceptionnel et pour les consommateurs, être limité à un verre par jour. Les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories, mais leur consommation doit être limitée car elles maintiennent le goût pour le sucre. Thé, café et infusions, lorsqu'ils ne sont pas sucrés, peuvent contribuer à l'apport en eau.
Alcool	Réduire	<b>Pas plus de 10 verres d'alcool par semaine, pas plus de deux verres par jour. Conserver des jours sans consommation.</b> À supprimer pendant la grossesse.

## 2. Comment faire concrètement?

Recommandations générales		<b>Privilégier les aliments locaux, de saison</b> , avec des modes de culture favorisant la diminution de l'utilisation des intrants (pesticides, engrais). <b>Aller vers les aliments bios. Éviter le grignotage</b> , prendre le temps de manger de profiter des repas, éviter les consommations et portions excessives, etc. privilégier le fait maison pour prendre conscience et contrôler les apports en sucre et en produits industriels transformés, notamment pour les enfants. Réduire la consommation des aliments de Nutriscore D ou E. Les produits grillés ou avec un brunissement fort (exemple: au barbecue ou par toaster) ne devrait pas être consommés de façon régulière. Éliminer les parties brûlées en contact avec la flamme ou trop fortement brunies.
---------------------------	--	---

## 2. Comment faire concrètement ?

### 2.1. Prévoir ses repas

La première chose qui fonctionne assez bien pour tenir les recommandations alimentaires c'est de prévoir vos repas à l'avance. Alors tout est possible, mais classiquement, on choisit un rythme hebdomadaire. Ça a plusieurs vertus:

- facilite le suivi des recommandations (c'est le but il faut dire!),
- évite les achats plaisir qui sont souvent associés au grignotage (puisque que vous avez une liste de course précise!)
- en lien avec le point précédent, permet d'économiser sur les courses.

Il y en a sans doute d'autres. 🍏

C'est loin d'être évident à faire la première fois, il faut réussir à trouver des plats sur l'ensemble de la semaine (pour éviter de manger la même chose tout le temps) et en même temps réussir à équilibrer le tout. Mais plus vous allez appliquer cet exercice et plus ça deviendra simple et rapide. Quelques conseils pour y arriver:

## 2. Comment faire concrètement?

- Même si ça paraît évident (sait-on jamais), commencez par **retirer les aliments voire les groupes alimentaires que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas manger** (comme indiqué, les fruits à coques par exemple sont des allergènes fréquents).
- Organisez votre planning autour des **3 grands repas** que sont le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Si jamais vous avez un petit creux en cours d'après-midi, un laitage ou un fruit est plus recommandé qu'une pâtisserie ou des biscuits.
- Choisissez ensuite **comment chaque repas doit être découpé**. Est-ce que vous mangez une entrée, un plat et un dessert systématiquement? Peut-être que vous mangez moins le midi parce que vous avez moins faim ou moins le temps?
- Je vous conseille de commencer par trouver de la place pour **5 fruits et légumes par jour**. C'est souvent celui qui paraît le plus difficile pourtant, avec un peu d'imagination, c'est rapidement fait! Vous pouvez prendre un fruit le matin (pomme, poire, agrume...) et/ou en dessert. Chaque portion doit faire entre 80 et 100g donc si vous mettez 100g de salade et 100g de tomates dans une même entrée, ça vous fait deux légumes. N'hésitez pas à combiner des fruits et légumes de cette manière dans des plats chauds ou froids.
- Ensuite, passez aux **produits laitiers** en essayant d'en consommer au moins deux par jour et en les variant le plus possible. Yaourts, boissons chaudes (chocolat chaud, café au lait...), fromages, lait dans des céréales... les possibilités sont nombreuses!
- Puis, c'est au tour des **légumineuses** (au moins deux fois par semaine) et des **féculents** (au moins un par jour en n'oubliant pas que le pain, complet si possible, peut compter comme un féculent!).
- Pour finir, rajoutez les protéines à vos plats: **viande** (en limitant la viande rouge et la charcuterie), **poissons** (au moins deux fois par semaine) et **œufs**! N'oubliez pas les œufs, même s'ils ne sont pas mentionnés dans les recommandations, il s'agit d'un aliment très riche et surtout qui peut prendre des formes très diverses (dur, au plat, à la coque, en omelette, etc.).

Ensuite, il faudra reporter les aliments dans une liste afin d'aller faire tranquillement les courses. N'hésitez pas à être critique sur votre menu de la semaine afin de l'améliorer la semaine suivante!

Le site MangerBouger vous propose [un générateur de menus sur une semaine](#)  pour vous aider à trouver des idées de plats. Il n'est pas parfait (il ne prend pas en compte les allergies par exemple) et la liste de plat est encore un peu limitée, mais ça peut aider à partir du bon pied.

### 2.2. Peser ses aliments

Investir dans une petite balance de cuisine (si vous en avez les moyens), c'est une bonne idée pour avoir une idée des quantités que vous mangez.

Maintenant, il faut veiller à ne pas sombrer dans l'excès inverse à tout vouloir peser absolument. Pour les fruits et légumes d'une certaine taille (pomme, poire, banane, carotte, tomate...), on considèrera qu'une unité comptera pour une portion. Bien évidemment, si vous mangez des framboises ou des cerises, il faudra adapter. 🍓

## 2. Comment faire concrètement?

### 2.3. Éviter les bouleversements et les interdits

**Ne vous interdisez rien**, mangez simplement moins d'aliments non recommandés. Vous êtes un grand amateur de chips? Continuez à en manger de temps en temps, mais peut-être moins d'une fois par semaine puis progressivement moins d'une fois par quinzaine voire par mois. Si vous vous interdisez complètement un aliment que vous aimez, vous risquer de générer de la frustration et de créer des comportements compensateurs avec des périodes brèves où vous vous autoriseriez à ne manger que ça.

De manière générale, **évitez les bouleversements**. S'il y a des aliments que vous voulez bannir totalement de votre alimentation (vous avez le droit, mais faites-y attention, comme dit plus haut), faites-le progressivement. Supprimez les aliments un par un, semaine par semaine et pas tout d'un coup. Et pour ceux où vous sentez que vous allez avoir du mal, réduisez les quantités progressivement, quitte à garder une petite quantité de temps en temps plutôt que d'arrêter complètement et générer de la frustration.

De la même façon, si vous êtes un gros mangeur, ça ne fonctionnera pas de réduire les portions d'un coup: vous allez avoir faim en permanence et vous risquez de craquer. Réduisez progressivement: une portion de pâtes pour un adulte en population générale c'est à peu près 80g. Si vous êtes plutôt à 150g, essayez de passer à 140g la semaine suivante, etc. Écoutez votre corps et votre sensation de satiété va s'adapter petit à petit à vos habitudes, c'est-à-dire que si vous mangez moins, progressivement votre corps s'habituerà à demander moins de nourriture.

### 2.4. Éviter les carences

Un changement alimentaire, surtout brusque, peut être générateur de carence. L'exemple le plus classique, c'est la réduction drastique de viande rouge qui donne une carence en fer<sup>1</sup> (qui peut elle-même provoquer une anémie, c'est-à-dire un manque de globule rouge qui occasionne de la fatigue et des essoufflements). Mangez de tout, y compris de la viande rouge et de la charcuterie, mais dans des quantités contrôlées. Au moindre symptôme inhabituel, consultez votre médecin traitant.

### 2.5. Faites-vous aider

C'est un exercice difficile que de changer ses habitudes. **N'hésitez pas à vous faire aider!** Un diététicien peut vous donner des clés voire des recettes pour rentrer dans les recommandations. Si vous avez des besoins spécifiques (maladie cœliaque, insuffisance cardiaque...) il pourra également adapter les recommandations à votre cas particulier.

Certaines personnes présentent des **TCA** (anorexie, boulimie...), une addiction à la nourriture (voire à certains types de nourritures comme la nourriture sucrée) ou plus simplement, voient dans ce qu'ils mangent un moyen simple d'éprouver du plaisir et/ou de compenser une journée difficile. Si c'est votre cas et que cela met en péril vos nouvelles résolutions, il pourrait être intéressant de consulter un psychologue.

Votre médecin traitant est parfaitement apte à vous conseiller en première intention voire à vous réorienter si nécessaire.

## 2. Comment faire concrètement?

### 2.6. Faire de l'activité physique

Manger sainement est d'autant plus efficace si c'est associé à une activité physique régulière! Voici les recommandations pour ce qui concerne l'activité physique chez l'adulte:

- **30 minutes d'activité physique** d'intensité modérée (marche rapide, course à pied à faible vitesse, montée d'escalier, natation, match de tennis...) à élevée (course rapide, vélo, montée d'escaliers rapide, déplacement de charges lourdes) par jour sur au moins 5 jours par semaine en évitant de rester inactif deux jours de suite.
- Avoir de courtes périodes d'activité physique à intensité élevée (durée minimale de 10 minutes).
- **Interrompre les périodes de sédentarité** (travail devant un ordinateur par exemple) toutes les 90 à 120 minutes par une marche de 3 à 5 minutes et des exercices pour mobiliser ses muscles.
- Inclure à cela du renforcement musculaire (1 à 2 fois par semaine) et des assouplissements (2 à 3 fois par semaine).
- Le plus important est de bien écouter son corps en ne faisant pas d'effort inhabituel trop intense d'un seul coup et de ne pas persister si vous ressentez des douleurs, de l'inconfort ou de la gêne.

De la même façon qu'il existe des diététiciens pour vous aider sur le plan alimentaire, il y a également des professionnels du sport. C'est le cas des coachs sportifs (préférez les coachs sportifs diplômés d'état avec un brevet de coach voire une licence ou un master **STAPS**).

Pour ceux les personnes qui ont des contraintes particulières (notamment les personnes en situation de handicap), sachez qu'il existe des enseignants en **APA** qui peuvent vous aider à retourner vers l'activité physique avec des exercices conçus pour vous.

L'activité physique peut maintenant être prescrite par votre médecin traitant, n'hésitez pas à en parler avec lui!

### 2.7. Garder la motivation

C'est le plus difficile sur le long terme! Pour cela, chacun sa technique: vous pouvez mettre des rappels sur votre téléphone, utilisez une application pour rendre les défis ludiques (vous pouvez regarder du côté des applications de suivi d'habitudes) ou plus simplement vous motiver à plusieurs.

N'oubliez jamais que ce n'est pas grave de craquer (que ce soit sur le plan alimentaire ou sportif) c'est même assez normal<sup>2</sup>. Le plus important c'est de limiter les conséquences de ce craquage et de reprendre les bonnes habitudes au plus vite. Ce n'est pas parce que vous avez craqué une fois (ou plusieurs!) que c'est raté, bien au contraire! Chaque période, aussi petite soit-elle, où vous tenez vos habitudes est déjà une victoire!

---

1. La supplémentation en fer ça dure trois mois et ça fait mal au bide, vous voulez éviter ça. 🍊

2. La chute est même une étape prévue dans certains modèles, comme par exemple [le modèle transthéorique de changement](#)  qui est certes daté et très critiqué, mais offre une façon simplifiée de percevoir le processus de changement.

## Conclusion

Suivre ces recommandations permet d'éviter (dans une certaine mesure) l'apparition de pathologies métaboliques comme l'obésité, le diabète de type 2, l'athérosclérose, l'hypertension, etc. et plus simplement de vous maintenir en bonne forme physique et psychologique!

J'espère que ces quelques conseils vous permettront de profiter des fêtes sereinement en évitant les comportements de compensation tel que le classique régime du nouvel an. 🍏

### 3. Pour aller plus loin

- Le site [MangerBouger](#) ↗
- Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2019–2023 ↗
- Recommandations 2017 du [HCSP](#) pour la nutrition chez les adultes ↗
- Recommandations 2021 du [HCSP](#) pour la nutrition chez les personnes âgées ↗
- Prescription médicale d'activité physique ↗ (plutôt à destination des professionnels de santé, mais pas inintéressant à lire malgré tout) avec des focus sur certaines pathologies (surpoids, diabète...).

# Liste des abréviations

**APA** Activité Physique Adaptée. 8

**HCSP** Haut Conseil de Santé Publique. 9

**STAPS** Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. 8

**TCA** Troubles de Comportement Alimentaire. 7