



Bien manger !



La nutrition, un facteur essentiel d'un mode de vie sain

Manger de tout en quantité raisonnable, éviter de grignoter, sont des recommandations connues de tous. Couplées à une activité physique régulière, elles contribuent à un mode de vie sain. Bien manger, c'est le début du bonheur, en plus d'être un moyen de se prémunir contre nombre de maladies, notamment cardio-vasculaires.



Les aliments à privilégier



L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos menus.

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres, leur effet favorable sur la santé a été démontré. De plus, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir. En plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer une petite poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.).



Les aliments à éviter

L'eau est la seule boisson recommandée. Les jus de fruits quels qu'ils soient, les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limités le plus possible ; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour.

Les céréales du petit déjeuner sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel.



En plus d'être gras, sucrés ou salés, ces produits sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). Ces additifs figurent sur la liste des ingrédients, souvent avec la lettre E. On n'en connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Par précaution, privilégiez les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs.



Le NutriScore pour vous aider à choisir



Pour rendre plus lisible et compréhensible l'étiquetage nutritionnel, un logo peut désormais être apposé sur les emballages. C'est le nutri-score, un système d'étiquetage nutritionnel à cinq niveaux, allant de A à E et du vert au rouge, établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire. Mis en place à l'initiative du gouvernement français en 2016, il a ensuite été repris dans d'autres pays. L'objectif : améliorer l'information nutritionnelle figurant sur les produits et ainsi aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.



Nutrition et adolescence

Certains minéraux et vitamines doivent être consommés en plus grande quantité pour assurer la croissance. Concrètement, il faut faire les bons choix dans son assiette et ne pas boudier certains aliments car ils sont tous utiles à l'organisme : les pâtes, le riz, les légumes secs apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant ; la viande, le poisson et les œufs apportent des protéines pour fabriquer les muscles ; les fruits et légumes apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme ; les produits laitiers apportent du calcium et de la vitamine D pour la solidité des os.