

Journée mondiale du cœur 2008

# UNE ALIMENTATION SAINÉ



**MIEUX VAUT ENTRETENIR  
SA BONNE SANTÉ QU'ÊTRE  
OBLIGÉ DE SE SOIGNER.**

L'alimentation quotidienne exerce une grande influence  
sur votre santé et votre bien-être.

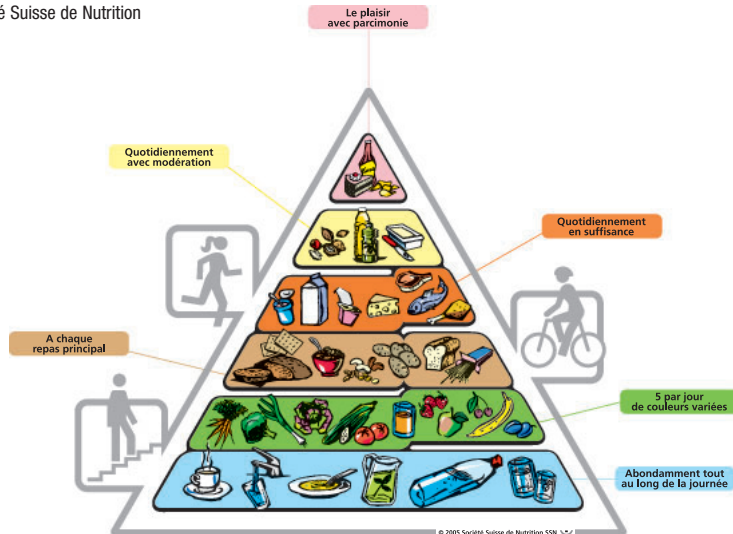
Une alimentation saine peut être elle aussi délicieuse,  
variée, et procurer du plaisir.

## Manger – santé et bien-être

Cela ne dépend pas seulement de la quantité des aliments consommés, mais également de la nature de ceux-ci. Bien entendu, il n'est pas bon d'apporter au corps plus d'énergie qu'il n'en a vraiment besoin. Un tel excès conduit obligatoirement à une surcharge pondérale et pour finir à l'obésité. Notre corps a besoin de différentes substances nutritives afin de rester performant et en bonne santé: les hydrates de carbone, l'albumine, les matières grasses, les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments, mais aussi les fibres alimentaires (ballast) font partie d'une alimentation équilibrée.

## La pyramide de l'alimentation

Source: Société Suisse de Nutrition



Examinez vos habitudes alimentaires avec plus de précision. Vous trouverez sous [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) le test de nutrition en ligne, dans les prestations de services.

## Les boissons – en quantité, et réparties sur la journée

**Boire 1 à 2 litres de liquide par jour.** De l'eau et des boissons non sucrées, telles que par ex. les infusions de fruits ou d'herbes, sont les meilleurs désaltérants. Ne consommer les boissons contenant de la caféine (café, thé noir ou vert) qu'avec mesure. Ne consommer de boissons alcoolisées qu'avec mesure, et plus avantageusement seulement pendant un repas, et en petite quantité.



## Fruits et légumes – 5 par jour, de couleurs différentes

**Consommer 3 portions de légumes par jour**, dont au moins une fois des légumes crus (1 portion = au min. 80 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).  
**Consommer 2 portions de fruits par jour** (1 portion = au min. 80 g = 1 poignée). Par jour, 1 portion de fruits ou de légumes peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucrés.



## Produits complets et légumineuses, autres produits de céréales et pommes de terre – à chaque repas principal

**A chaque repas principal, consommer 1 accompagnement contenant de l'amidon, c'est-à-dire 3 portions par jour.**

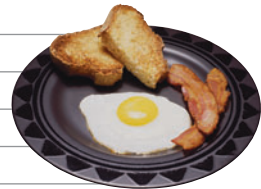
- 1 portion = 75 à 125 g de pain
- ou 60 à 100 g de légumineuses (poids brut) tels que par ex. lentilles/pois chiches
- ou 180 à 300 g de pommes de terre
- ou 45 à 75 g de flocons/de pâtes/de maïs/de riz/d'autres graines de céréales (poids brut), dont si possible 2 portions sous la forme de produits complets



## Lait, produits laitiers, viande, poissons et œufs

**Consommer par jour, en alternance 1 portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres source de protéines** telles que par ex. tofu ou Quorn.

- 1 portion = 100 à 120 g de viande/de poisson (poids frais)
- ou 2 à 3 œufs
- ou 200 g de séré (quark)/de Cottage cheese (fromage frais granulé)
- ou 60 g de fromage à pâte dure
- ou 100 à 120 g de tofu/de Quorn



Consommer en plus, par jour, 3 portions de lait ou de produits laitiers, de préférence les variantes à quantités réduites de matières grasses.

- 1 portion = 2 dl de lait
- ou 150 à 180 g de yaourt
- ou 200 g de séré (quark)/de Cottage cheese (fromage frais granulé)
- ou 30 à 60 g de fromage



## Huiles, graisses et noix – quotidiennement, avec mesure

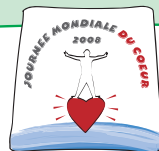
Utiliser par jour 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) d'huile végétale de haute qualité telle que par ex. huile de colza ou huile d'olives pour la cuisine froide (par ex. sauces de salade)

Utiliser par jour 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) d'huiles végétales pour chauffer des plats (étuver, frire), l'huile d'olives est à recommander

Si besoin est, utiliser par jour 2 cuillères à café (10 g) de matière grasse à tartiner (beurre ou margarine d'huiles de haute qualité) comme pâte à tartiner sur du pain

La consommation quotidienne d'1 portion de noix est à recommander (1 portion = 20 à 30 g d'amandes, de noix ou de noisettes etc)





## Acides gras en comparaison

On devrait couvrir un pourcentage aussi élevé que possible des besoins en matières grasses à l'aide d'acides gras insaturés. Mais n'oubliez pas en l'occurrence que les acides gras insaturés sont, eux aussi, riches en calories.

Acides gras saturés	Acides gras monoinsaturés et polyinsaturés	Acides gras trans
Augmentent le risque de maladies cardiovasculaires	Diminuent le risque de maladies cardiovasculaires	Augmentent le risque de maladies cardiovasculaires
Provoquent une augmentation du LDL (mauvais cholestérol) et du cholestérol total	Abaissent le mauvais cholestérol (LDL) et augmentent le bon cholestérol (HDL)	Provoquent une augmentation du mauvais cholestérol (LDL) et des triglycérides et abaissent le bon cholestérol (HDL)
<p>Sont contenus dans: les graisses animales telles que la viande et les produits laitiers gras, les graisses végétales telles que graisse de coco, graisse et huile de palme</p> <p>Faites attention aux matières grasses cachées telles que charcuteries, pâtisseries etc.</p>	<p>Sont contenus dans: l'huile de colza*, l'huile d'olives, l'huile de lin*, le soja*, les noix*, le poisson*, l'huile de poisson*, certaines algues*</p> <p>*Contiennent des acides gras Omega-3, qui exercent une influence particulièrement favorable sur le cœur et la circulation sanguine.</p>	<p>Se forment lors du traitement industriel, par ex. lors de l'hydrogénation partielle des huiles végétales ou le réchauffement à haute température d'acides gras polyinsaturés</p> <p>Sont contenus dans: les produits frits (pommes de terre etc.), les pâtisseries, Convenience et Fast Food</p> <p>Il est recommandé de ne pas consommer plus de 2 à 3 g d'acides gras trans par jour</p>

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec une alimentation saine.

Littérature: «Recommandations pour une alimentation équilibrée»  
Notice d'information OFSP 2006; E. Battagay et al. «Atherosklerose-  
prävention» Verlag Hans Huber 2007. «Manger de bon cœur»,  
Fondation Suisse de Cardiologie.

[www.journeemondialeducoeur.ch](http://www.journeemondialeducoeur.ch)

Votre pharmacie  
spécialisée   
Votre nouvelle adresse à santé

*Timbre de la pharmacie*