



VRAI-FAUX

AU SUJET DE L'ALIMENTATION SAINES

Et si on faisait le tri parmi quelques idées qui circulent au sujet de l'alimentation saine? À force de surinformation, on se retrouve parfois un peu perdu... Par où commencer pour améliorer son alimentation au quotidien? Ce passage en revue de bonnes ou de mauvaises idées au sujet d'une bonne alimentation a pour but de vous aider à bien mettre vos priorités et de vous éviter de vous perdre dans de fausses bonnes idées quand il s'agit d'adopter durablement une meilleure alimentation.



1. Manger moins de crasses – FAUX?!

Manger sainement, c'est manger moins de... chips, coca, sucreries, pizza, etc. Logique? Non, pas vraiment. Manger plus sainement, c'est mieux nourrir son corps: lui donner les bonnes protéines, graisses, vitamines, fibres, etc. Ce n'est donc pas en supprimant les «mauvais» aliments que notre corps sera mieux nourri. Changez de perspective: le point de départ d'une alimentation plus saine, c'est augmenter les bons aliments, et non supprimer les mauvais! Cette approche est non seulement beaucoup plus efficace, mais aussi tellement plus agréable, facile et motivante. Concentrez vos efforts sur l'augmentation des bons aliments que vous ne mangez pas assez, et tant pis s'il reste encore une «crasse» de temps en temps.



2. Il faut favoriser les aliments bruts – VRAI

Indéniablement, si vos achats sont en grande partie composés d'aliments bruts, c'est bien parti. Un aliment brut est un aliment qui ne contient pas d'ingrédient, mais qui est l'ingrédient par lui-même, et qui n'a pas été transformé. Légumes, fruits, céréales en grains, légumineuses, poissons, crustacés, pièces de viande, de volaille, etc. Naturellement, ces aliments vous amèneront vers une alimentation simple, de plus grande qualité nutritionnelle.

3. Il faut manger varié – VRAI (mais avec un plan B)

Incontestablement, une alimentation variée (d'aliments sains) permet de couvrir ses besoins nutritionnels plus facilement. La bonne santé de notre microbiote (ou flore intestinale) dépend également d'une grande variété de végétaux dans notre alimentation. De ce point de vue, essayez d'en manger 25 différents par semaine (parmi les fruits, légumes, céréales, légumineuses, oléagineux, graines). Facile ou utopique pour vous? Cependant, varier n'est pas la seule ni nécessairement la première mesure à adopter. Si vous risquez de vous décourager à essayer de manger des aliments que vous n'aimez pas, il vaut mieux mettre la priorité sur le fait d'augmenter les bons aliments (même si ce sont toujours les mêmes) avant de varier à tout prix.



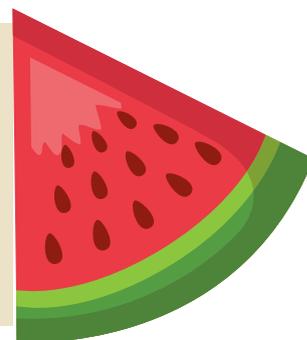


4. Il faut diminuer les graisses – FAUX

Il ne faut pas avoir peur du gras! Le gras vous veut du bien, il est nécessaire au bon fonctionnement du corps et contribue à votre satiété, à condition de le choisir parmi les bonnes sources. Plutôt que de manger moins gras, il est préférable de manger «mieux» gras. Certaines sources de graisses sont trop présentes dans notre alimentation (par exemple, les graisses saturées et trans dans les préparations industrielles, viennoiseries, fritures...) et nous avons tout bénéfice à les éviter. Par contre, des huiles comme l'huile d'olive ou de colza, ou certains aliments gras (et bruts) comme l'avocat, les amandes et autres oléagineux et graines ne doivent pas vous faire peur et peuvent faire partie de votre alimentation saine au quotidien.

5. Ça demande de l'organisation – VRAI

En toute transparence, oui, manger sainement demande plus d'organisation. Les solutions de dépannage pour les repas sont rarement les plus saines. Donc, pour éviter se rabattre vers le snack du coin ou le plat à emporter, il vaut mieux avoir pensé à l'avance à faire les bonnes courses et peut-être anticipé certaines préparations, en faisant des menus pour la semaine par exemple. Si vous voulez manger plus sainement, mais que l'organisation et les idées vous manquent, les «21 jours de menus sains et pratiques» sont la solution pour vous. (www.21joursdemenus.com)



6. Il faut manger plus de légumes – VRAI mais pas pour tout le monde

Les légumes sont presque toujours la catégorie d'aliments à augmenter pour améliorer son alimentation. Un repas complet, bien proportionné, c'est au moins la moitié de l'assiette composée de légumes. L'autre moitié étant organisée entre protéines et féculents dans des proportions variables selon les personnes. Il n'y a pas moyen de se tromper en mangeant plus de légumes: ils sont tous bons et sous toutes les formes! Restez cependant aussi attentif à l'équilibre global. Je rencontre en effet régulièrement des personnes, et le plus souvent des femmes, chez qui ce ne sont pas les légumes qu'il faut augmenter, mais les protéines: viande, poisson ou protéines végétales complètes.



7. Mieux vaut remplacer le sucre par des sucres naturels – FAUX

Le vrai problème est que l'on mange trop de sucre. Remplacer le sucre «classique» par des versions plus naturelles comme le miel, le sirop d'agave, le sucre de coco ne fait que déplacer le problème. Certains de ces produits présentent, il est vrai, des avantages, mais ne vous trompez pas de priorité. Attelez-vous surtout à diminuer votre consommation de sucre, quel qu'il soit.



Véronique De Clercq

Nutritionniste

www.alimentationjoyeuse.com

Le site qui vous aide à

adopter une alimentation saine

et réaliste qui évolue avec vous

