

AU SOMMAIRE

ÉQUILIBRE
La pyramide alimentaire

p. 2

Une alimentation équilibrée, c'est quoi exactement ? Comment faire pour équilibrer ses repas au cours d'une journée ?



CONSEILS
Comment éviter le surpoids ?

p. 3

Keillie Gilliard est une spécialiste de l'alimentation. Elle nous donne des conseils pour éviter les kilos en trop.



VISITE
Une exposition vitaminée

p. 4

Le musée bruxellois du moulin et de l'alimentation met les légumes à l'honneur.



Qu'est-ce qu'on mange

Bien se nourrir, c'est très important pour être en bonne santé. C'est quoi une bonne alimentation ?

aujourd'hui ?

Chez nous, on a suffisamment de nourriture pour que la plupart des gens mangent à leur faim. Les magasins regorgent d'aliments différents.

Mais cela ne veut pas dire que l'on n'a pas de problèmes alimentaires. On mange trop gras, trop sucré, trop salé. On ne mange pas assez de fruits et de légumes. Bref, on est nombreux à avoir une alimentation déséquilibrée et pas assez variée. En même temps, on préfère se déplacer en voiture plutôt qu'à pied, à vélo. On reste assis de longues heures devant un écran (de télé, d'ordinateur...) et on boude de plus en plus l'exercice physique (bouger). Résultat de ces mauvaises habitudes de vie : beaucoup ont des kilos en trop et des problèmes de santé.

Que l'on soit gros ou mince, une alimentation déséquilibrée est dangereuse pour la

santé. Certaines maladies sont liées à la façon dont nous mangeons.

● **Bien manger, c'est quoi ?**

Une alimentation variée et équilibrée n'est pas le seul élément qui permet de rester en bonne santé. Dormir suffisamment, faire assez d'exercices physiques, c'est aussi très important pour rester en forme. Dans ce dossier, le Journal des Enfants s'intéresse au contenu de nos assiettes. Que doit-on y trouver pour avoir une alimentation équilibrée ? Quels aliments faut-il privilégier ? Pas de panique, manger équilibré ne signifie pas supprimer tout à fait le chocolat, les sucreries, les frites... On a toujours droit à ces petits plaisirs mais pas tous les jours et en petites quantités. Bien se nourrir, c'est manger de tout, modérément (sans exagération). C'est aussi savourer le goût des aliments. Se nourrir doit rester un plaisir.



Le corps a besoin d'une alimentation variée et équilibrée pour garder la forme.

De quoi le corps a-t-il besoin ?

Pour rester en bonne santé, le corps a besoin de nutriments. Ce sont des éléments que l'organisme est incapable de produire et qu'il doit puiser dans la nourriture pour bien fonctionner. Voici les principaux nutriments.

● **Les fournisseurs d'énergie**

Les glucides ou sucres. Ils fournissent de l'énergie au corps. Les sucres lents (pâtes, riz, pain,...), qui sont digérés lentement, donnent de l'énergie de façon régulière. Ils permettent des efforts prolongés. Les sucres rapides (aliments au goût sucré comme les boissons sucrées, les bonbons, le miel,...), vite digérés, fournissent rapidement de l'énergie quand on fait un effort.

Les lipides ou graisses. Ils représentent la partie grasse des aliments. Les lipides peuvent être d'origine animale (beurre par exemple) ou d'origine végétale (huile d'olive...). Ils donnent aussi de l'énergie.

● **Les bâtisseurs**

Les protéides ou protéines.

Ces éléments construisent, entretiennent et réparent les parties du corps (organes, peau...). Ce sont aussi des fournisseurs d'énergie. Certaines protéines sont d'origine animale (viande, lait, poissons...), d'autres, d'origine végétale (céréales, légumineuses comme les lentilles, les fèves...).

Le calcium (un minéral) que l'on trouve dans des aliments comme le lait, les fromages... aide à la construction des os.

● **Les protecteurs**

Les **vitamines** (A, B, C...), les **minéraux** (sodium, potassium...), les **oligo-éléments** (fer, iode...) aident à la protection et au fonctionnement du corps. Les fruits et les légumes sont riches de ces éléments, mais on en trouve aussi dans d'autres aliments. Les vitamines protègent aussi des maladies.

Les fibres. On les trouve essen-

tiellement dans les fruits, les légumes et les céréales. Elles sont indispensables au bon fonctionnement des intestins, pour bien digérer.

● **Boire**

L'eau. Le corps humain est constitué de plus de 60 % d'eau (pour un enfant, c'est 70 %). Elle rend de nombreux services : maintien de la température interne du corps, élimination des déchets...

● **De la variété, s.v.p. !**

Pour rester en bonne santé, le corps a chaque jour besoin d'une certaine quantité de glucides, protéides, lipides, vitamines, minéraux, fibres...

Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous ces nutriments. C'est la raison pour laquelle il faut varier son alimentation et manger de tout, avec modération. Pour rester en bonne santé mais aussi pour le plaisir. Vous imaginez manger tous les jours la même chose ?

La pyramide de l'équilibre

alimentaire

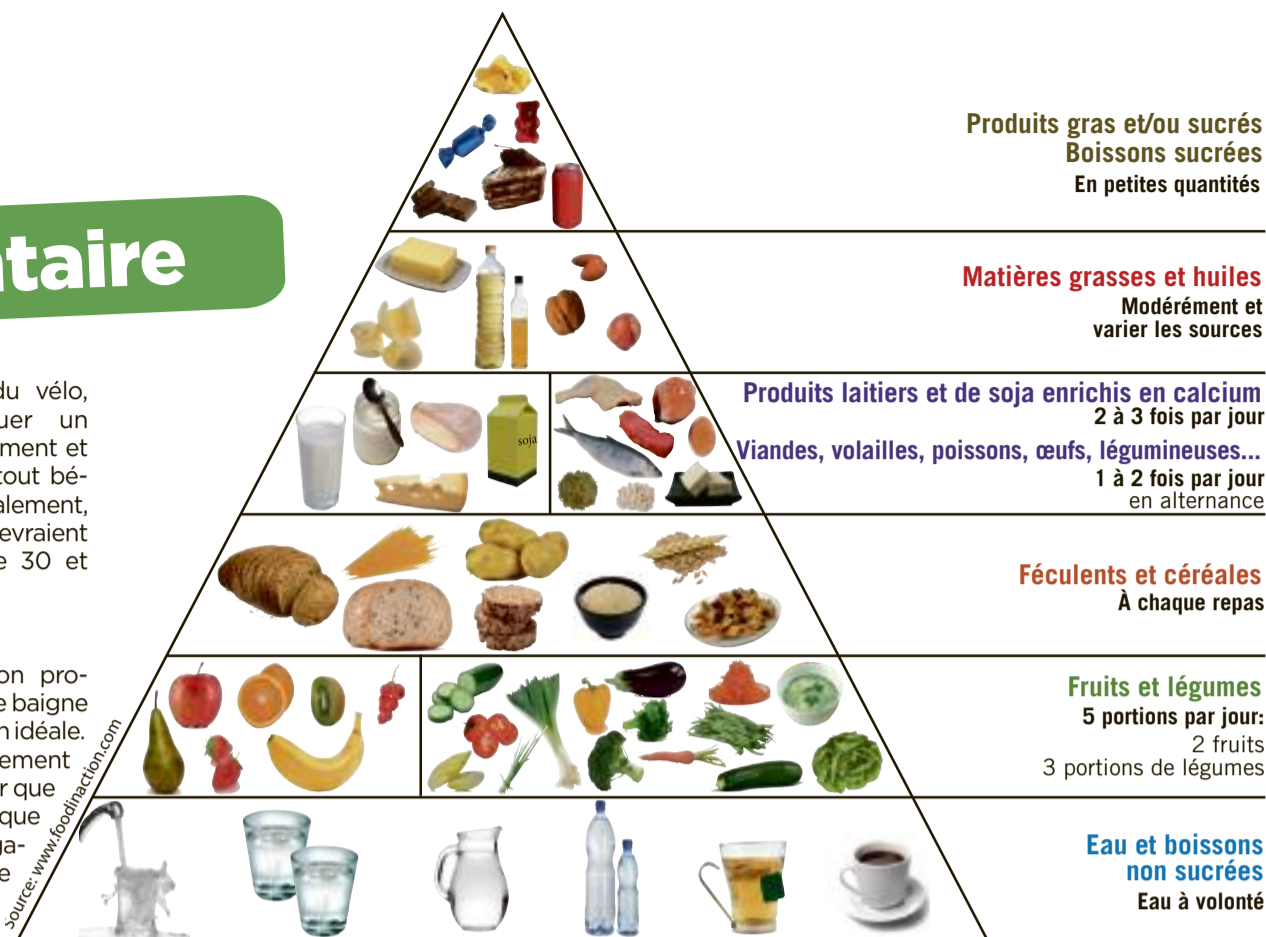
La pyramide alimentaire montre ce que devrait être une alimentation variée et équilibrée.

Observez la pyramide alimentaire ci-contre. Directement, on voit la place à accorder chaque jour dans l'assiette aux différentes familles d'aliments. La dimension de l'étage donne une idée de proportion (la quantité d'aliments d'un type à consommer par rapport aux autres). Pour rester debout, la pyramide a besoin de tous ses étages et spécialement de ceux du bas. Ne pas consommer une sorte d'aliments (particulièrement ceux des étages les plus bas) déséquilibre l'alimentation.

Bouger
À la base, il y a l'activité physique :

marcher, courir, faire du vélo, jouer dehors, pratiquer un sport... Bouger suffisamment et manger équilibré, c'est tout bénéfique pour la santé. Idéalement, les enfants et les jeunes devraient bouger au moins entre 30 et 60 minutes par jour.

L'alimentation
Concernant l'alimentation proprement dite, la pyramide baigne dans l'eau. C'est la boisson idéale. Il faut en boire régulièrement sans attendre de ressentir que l'on a soif. Dès que le manque d'eau s'élève à 1 %, l'organisme envoie le signal de la soif. Quand on reçoit ce signal, l'eau manque déjà et la fatigue s'installe. L'étage suivant est celui des fruits et des légumes, fournisseurs de vitamines, de minéraux, de fibres (éléments qui facilitent la digestion). Les féculents (pommes de terre...) et les céréales (pain, riz, pâtes...) donnent de l'énergie au corps.



À la pointe de la pyramide se trouvent des aliments qui ne sont pas indispensables à l'organisme, que l'on mange pour le plaisir : chips, sucreries, boissons sucrées... On peut s'offrir de temps en temps ces petits plaisirs sans déséquilibrer son alimentation, mais normalement pas tous les jours (voir infographie ci-dessous).

Les produits laitiers, les viandes, les poissons... fournissent les protéines (éléments qui réparent le corps et le font grandir). Les matières grasses sont à consommer avec modération (sans exagérer).

Des repas équilibrés: comment faire?

Kellie Gilliard est diététicienne-nutritionniste (spécialiste de l'alimentation). Elle nous explique comment manger équilibré au cours d'une journée. Mode d'emploi.

Trois repas par jour obligatoires

Le petit-déjeuner
= le repas du roi



- Pain et sa garniture (fromage, confiture...) ou des céréales (muesli, corn-flakes, riz soufflé au chocolat...)
- Un fruit entier ou un jus de fruit
- Un produit laitier (yaourt, verre de lait)



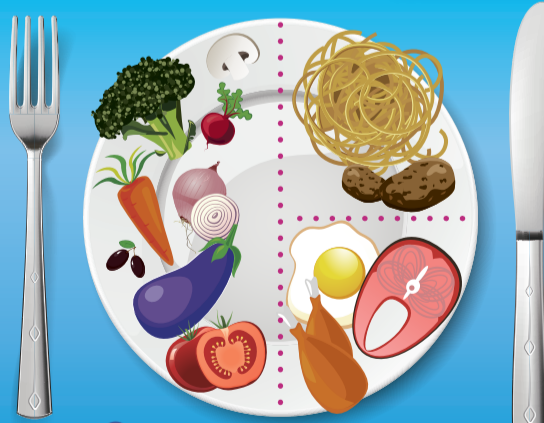
Évitez de prendre deux aliments du petit-déjeuner sous forme liquide. Des céréales (style corn-flakes) : maximum 2 fois par semaine car elles contiennent souvent trop de sucre et/ou trop de gras.

Attention

Le repas chaud
= le repas du prince



L'assiette est divisée en 3 parties : 1/2 de légumes, 1/4 de viande, œufs, poissons... et 1/4 de féculents (pommes de terre...), riz, pâtes...



Si on se ressert d'un plat, c'est uniquement de légumes.

Attention

Le repas plus léger
= le repas du pauvre



le midi ou le soir (selon ses activités). L'idéal, c'est de le prendre le soir.



- 1 potage (c'est une portion de légumes facile à prendre)
- Pain et sa garniture (fromage, charcuterie...), pâtes...
- 1 fruit ou un produit laitier (yaourt, fromage...)

Les petits plaisirs (desserts, bonbons, chocolat, chips...) : 2 par semaine maximum.

Attention

Les collations

- en matinée et vers 16 h (goûter)
- uniquement si on a faim
Menu : 1 fruit ou un produit laitier
Au goûter, on peut rajouter une tranche de pain par ex.
Attention :
- Éviter les jus de fruit. Préférez les fruits entiers.

Entre les repas

Les boissons
- idéalement, boire uniquement de l'eau
- Boire un verre d'eau à tous les repas
- Entre les repas, boire un verre d'eau toutes les 2 à 3 heures.
Attention :
- Jus de fruit : maximum 1 verre par jour.
- Évitez les boissons sucrées (limonades...).

La chasse aux mauvaises

habitudes est ouverte !

De mauvaises habitudes alimentaires combinées à un manque d'exercices physiques et les kilos en trop s'installent.

En Belgique, 18 % des jeunes (18 %, c'est presque 2 jeunes sur 10) âgés de 2 à 17 ans sont en surpoids (ont du poids en excès, en trop). Parmi eux, une partie souffre d'obésité (ont un fort excès de poids par augmentation de leur masse de graisse).

Cette situation inquiète les spécialistes de la santé. Une personne obèse risque de développer certaines maladies : le diabète (quand on a trop de sucre dans le sang), des maladies du cœur et des veines, certains cancers... Les enfants qui ont de graves problèmes de poids risquent, une fois adultes, de souffrir de maladies liées à l'excès de poids.

Et puis, dans notre société où la minceur est mise en valeur, on se moque facilement de ceux qui ont des kilos en trop.

Photo Reporters/G.I. Pustkar

Une mauvaise alimentation + un manque d'exercices physiques = des risques pour la santé.

Être obèse n'est pas facile à vivre tous les jours.

● Pourquoi prend-on du poids ?

La nourriture, c'est de l'énergie pour le corps. Il l'utilise pour bouger, respirer, digérer, penser... En mangeant, on fait le plein d'énergie et on la consomme quand on respire, digère... mais surtout quand on bouge. Il arrive que le corps n'utilise pas toute l'énergie prise en mangeant parce que l'on ne fait pas assez d'exercices physiques. L'énergie inutilisée est mise en réserve sous forme de graisse. Résultat : on grossit.

De mauvaises habitudes favo-

risent la prise de poids. En général, l'excès de poids est le résultat d'un manque d'exercices physiques combiné avec une alimentation déséquilibrée : on mange trop, trop gras et trop sucré. Il faut un équilibre entre ce que l'on mange et ce que l'on dépense.

Il existe des familles où l'on grossit facilement. C'est une caractéristique que l'on hérite de ses parents. Dans ce cas, ceux-là doivent faire encore plus attention que d'autres à leur manière de vivre.

● Que faire ?

Pour vaincre l'obésité et le surpoids, mieux vaut agir avant que les kilos soient bien instal-

lés. C'est plus facile de ne pas prendre de poids que d'être obligé d'en perdre. Comme l'explique Kellie Gilliard, diététicienne-nutritionniste : « *Le corps a une mémoire du poids. Les personnes qui ont été minces toute leur vie et qui grossissent un peu n'auront pas trop de difficultés pour retrouver le bon poids. Par contre, celles qui ont toujours été en surpoids et qui maigrissent en faisant des efforts devront se surveiller toute leur vie. Ces personnes reprennent plus facilement du poids que celles qui ont toujours été minces.* »

Pour éviter le surpoids ou pour perdre des kilos en trop, il n'y a pas de recette miracle. La seule qui fonctionne tient en 6 mots : bougez plus, mangez varié et équilibré.



Repères

● Selon l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé), 1,4 milliard d'adultes dans le monde souffrent d'un excès de poids. Parmi ces personnes, plus de 200 millions d'hommes et près de 300 millions de femmes sont obèses.

● Dans le monde, 42 millions d'enfants ont un excès de poids.

● À l'échelle mondiale, 2,8 millions de personnes meurent chaque année des conséquences d'un excès de poids ou d'une obésité. L'OMS estime que 44 % des cas de diabète, 23 % des maladies du cœur telles que les infarctus et 7 à 41 % de certains cancers sont causés par le surpoids et l'obésité.

● En Belgique, 54 % des hommes et 40 % des femmes sont en surpoids. Environ 14 % des Belges sont obèses (chiffres de 2010).

Il faut prendre le temps de manger

Manger trop vite pousse à manger trop. La diététicienne-nutritionniste Kellie Gilliard explique pourquoi : « *Il faut prendre le temps de bien mastiquer (mâcher) chaque bouchée parce que la sensation de satiété (quand on sent que l'on n'a plus faim) arrive plus tôt que lorsqu'on*

mange trop vite. Du coup, on mange moins et on grossit moins. Manger moins vite suppose de prendre le temps de s'asseoir autour d'une table, de prendre plaisir à manger et d'être à l'écoute des sensations de son corps. On mange seulement quand on a faim et quand on a assez mangé, on s'arrête, même si l'assiette n'est pas vide. Se forcer à finir systématiquement son assiette est une mauvaise habitude, parce que bien souvent, on finit par trop manger. »



On ne mange plus grandes quantités. Prendre ses repas devant la télé fait grossir !

Certains ont l'habitude de manger devant la télé, c'est une mauvaise idée. On est beaucoup moins attentif à son repas qu'aux images. On mastique moins, on avale plus vite. Le cerveau est concentré sur les images. Il n'a pas le temps de se sentir rassasié. Il envoie le signal de satiété plus tard et comme on est absorbé par la télé, on n'y est pas attentif. On mange de

plus grandes quantités. Prendre ses repas devant la télé fait grossir !

● Moins d'écrans

Passer de longues heures devant les écrans - télé, ordinateurs, consoles de jeux, tablettes tactiles - favorise aussi la prise de poids. Pendant ce temps-là, on ne bouge pas et on est tenté de grignoter n'importe quoi.

● Pas devant la télé !

Pour prendre ses repas, il faut être assis à table, au calme.

Contre le surpoids :

quelle recette ?

Quels conseils donne Kellie Gilliard, diététicienne-nutritionniste, aux jeunes en surpoids ?

« **E**n général, les jeunes en surpoids qui me consultent se dépensent trop peu et ont une alimentation déséquilibrée », précise Kellie Gilliard.

● Enclencher l'activité physique

Kellie Gilliard : « *La première chose à faire est d'enclencher l'activité physique. Ils doivent bouger plus, choisir une activité que l'on aime faire, sinon on se décourage et on arrête de faire de l'exercice physique. Un enfant doit bouger entre 30 et 60 minutes par jour. Par bouger, on entend faire de la marche, courir, jouer dehors, prome-*

Éditions de l'Avenir/Ph. Berger



Bouger plus est le premier conseil donné par Kellie Gilliard.

ner le chien, faire du sport. »

● Équilibrer l'alimentation

Kellie Gilliard : « *Ensuite, j'essaie de rééquilibrer l'alimentation en changeant les mauvaises habitudes : manger plus de fruits et légumes, ne pas grignoter entre les repas... Je n'impose pas plus de 3 changements alimentaires par consultation. Bien manger signifie qu'il faut écouter son corps, arrêter de manger quand on n'a plus faim, ne pas se forcer (voir ci-contre).*

Il faut varier son alimentation, manger de tout, ne pas sauter de repas. Si on en saute un, le corps fait des réserves au repas suivant et on ne perd pas de poids. Aucun aliment n'est interdit mais je limite la quantité pour certains. Par exemple, un morceau de gâ-

teau, un bonbon, un chocolat, ce n'est pas interdit, ce sont des petits plaisirs, mais on se met une limite. »

● Toute la famille est concernée

Kellie Gilliard : « *Je ne demande jamais à un enfant ou à un jeune de changer ses habitudes alimentaires tout seul. Toute la famille doit changer ses habitudes avec lui, sinon à un moment, il reprendra ses mauvaises habitudes. Ce sera l'échec, il grossira à nouveau. Changer les habitudes, c'est ce qu'il y a de plus difficile.* »

→ Kellie Gilliard consulte sur rendez-vous et organise aussi des ateliers sur l'équilibre alimentaire à destination des enfants de 7 à 14 ans. Renseignements : 0497 14 12 64 ou kgilliard@live.be

Avez-vous la manie

des légumes ?

Jusqu'au 31 août, le musée bruxellois du moulin et de l'alimentation à Evere (près de Bruxelles) met les légumes oubliés et insolites (bizarres) à l'honneur.

Éditions d'Avnir/R. Wardenier



A gauche le frigo, à droite le cellier.

Panais, pâtissons, topinambours, scorsonères... késako ? Ce sont des légumes que l'on a un peu oubliés aujourd'hui. Ranya, Albina, Kasper, Ibrahim et Mathias viennent d'arriver au moulin d'Evere, transformé en musée du moulin et de l'alimentation. Frédéric accueille les enfants en leur posant une question : « Aimez-vous les légumes ? » « Ouuiiii », répondent-ils en chœur. Frédéric les félicite : « Manger des légumes, c'est bien, c'est bon pour la santé. » Ibrahim aime les tomates, les carottes et les concombres. Kasper aime tous les légumes. « Mais je ne les connais pas tous », précise-t-il. Justement, l'expo « Veggie mania » (en anglais veggie signifie légumes) regorge de légumes. Certains sont vraiment bizarres... Frédéric emmène le petit groupe devant un frigo et une sorte d'armoire grillagée (avec un grillage), placés côte à côte.

● Légumes d'hier et d'aujourd'hui

Frédéric : « Voilà deux endroits qui per-

mettent de conserver de la nourriture : un frigo et un cellier. Le frigo, vous le connaissez. Le cellier est une sorte d'armoire où l'on conservait les aliments autrefois quand les frigos n'existaient pas. » Un des enfants ouvre la porte du frigo et celle du cellier. On compare leur contenu. Le cellier renferme plus de bocaux, il y a des plats préparés dans le frigo... Il y a aussi beaucoup plus de légumes dans le cellier que dans le frigo. Frédéric : « Autrefois, les gens mangeaient plus de légumes qu'aujourd'hui. » Les enfants reconnaissent assez facilement les légumes du frigo (carottes, tomates,...). Par contre dans le cellier, il y a des légumes que les enfants ne connaissent pas. Il y a des bettes (sortes d'épinards), des carottes violettes, des ramonasses (c'est un radis noir, de forme allongée), des topinambours, qui ressemblent à des pommes de terre, des panais qui ont la forme d'une carotte blanche... « Il y a des légumes qui étaient à la mode autrefois que l'on ne mange plus beaucoup aujourd'hui. »



● Des légumes fruits, feuilles...

« Mais au fait, c'est quoi un légume ? Quelle différence y a-t-il avec un fruit ? » interroge Frédéric. À l'aide de panneaux, de photos, les enfants essaient de définir un légume, un fruit. Frédéric les aide à classer les légumes en différentes familles : les légumes feuilles, les légumes fruits (tomates,...), les légumes racines (carottes,...)... L'expo regorge d'objets à obser-

ver : photos, panneaux, ustensiles de cuisine anciens et plus modernes, outils agricoles, peintures, graines... Une salle entière est dédiée à deux légumes typiquement belges : le chou de Bruxelles et le chicon. Bizarre, la manière dont on cultive le chicon ! Après avoir découvert l'origine de nos légumes, la façon dont ils poussent, lesquels étaient mangés par nos ancêtres, lesquels sont consommés ailleurs sur la planète, vient le moment de l'atelier cuisine !

● Un veggie burger

Les enfants apprennent à cuisiner un burger sans viande, uniquement à base de légumes (un veggie burger) : pois chiches, céleri-rave, carottes, ail, sel, poivre, herbes de Provence, huile... Si vous voulez la recette, visitez l'expo « Veggie mania ». C'est un vrai régal !

→ Durant les grandes vacances, le musée organise des stages autour du thème des légumes.

www.moulindevere.be

C'est grave ?

Tous les 4 ans, une enquête est réalisée dans plusieurs pays européens auprès de jeunes de primaire et de secondaire sur leurs comportements de santé.

En 2010, près de la moitié (49,9 %) des enfants de 5^e et 6^e primaires de Wallonie et de Bruxelles qui ont participé à l'enquête disent manger des fruits au moins une fois par jour ; 45,6 % consomment quotidiennement des légumes. Ces résultats sont meilleurs que dans les autres pays européens où cette enquête est menée.

Un quart (25 %) de ces enfants consomment des boissons sucrées au moins 1 fois par jour. 43,6 % (presque la moitié) consomment des sucreries chaque jour. Près de 25 % mangent des frites plus d'une fois par semaine. Près de 18 % mangent un hamburger plus d'une fois par semaine.

D'après les résultats de l'enquête, les chercheurs ont calculé qu'un tiers des enfants wallons et bruxellois de 5^e et 6^e primaires mangent équilibré, qu'un peu plus de 54,6 % ont une alimentation moyennement équilibrée et que plus de 16 % ont une alimentation déséquilibrée.

Qui portera la toque du chef ?

Le premier qui réussit à composer un menu équilibré gagne la toque du chef. Le jeu « Le p'tit toqué » permet d'apprendre à manger équilibré en s'amusant.



Un jeu qui permet d'apprendre à manger sain et équilibré.

Amaury, Ysaline, Chloé et Bryan entament une partie de « P'tit toqué ». Chacun a devant lui un tapis de jeu qui représente un menu équilibré à compléter : fruits, légumes, féculents... il y a 7 familles d'aliments en tout (chacune a sa

couleur) et une case activité physique. Au centre de la table, on place les deux paquets de pioche. Dans l'un, on pioche des cartes aliments, activités physiques et dans l'autre, des cartes conseils. Les premières servent à compléter son menu. Les cartes conseils indiquent une ac-

tion à réaliser (rejouer, passer son tour...). Surtout, elles donnent de précieux conseils sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour manger équilibré, pour bien se conduire à table...

● C'est parti !

Chaque joueur reçoit 7 cartes aliments. Amaury commence, il lance le dé. Il tombe sur une face couleurs. Il pioche une carte aliments. Il peut déposer un féculent ou une matière grasse sur son menu. Ysaline lance le dé à son tour : il indique un « C ». Elle pioche une carte conseil. Elle lit le conseil à haute voix : « Tu as bien mâché tes aliments. Bravo, rejoue ! » Elle pose une carte fruits sur son menu. C'est au tour de Bryan, il donne une carte piège à Amaury : son pain est moisi. Amaury doit retirer la carte pain

(un féculent) de son menu. Zut, le voilà ralenti. On peut piéger ses adversaires avec des cartes pièges (un chien a mangé sa viande par exemple) ou avec des aliments plaisir (sucreries...). Ces derniers doivent être compensés par de l'activité physique. Chloé n'a pas beaucoup de chance : elle a déjà dû passer deux fois son tour. C'est elle qui termine pourtant son menu la première. Elle coiffe la toque du chef. Avec ce jeu qui allie hasard, stratégie et mémoire,

ils sont tous les quatre gagnants. Ils se sont bien amusés et ils ont appris beaucoup de choses sur les familles d'aliments et l'équilibre alimentaire.

→ La boîte de jeu contient aussi 25 recettes. Le jeu peut être commandé sur :

www.jeu-le-petit-toque.com

Pour aller plus loin

À quoi tu carbures ? est un jeu sur l'équilibre alimentaire. On choisit un personnage. On compose ses menus en tenant compte du moment de la journée et de ses activités. Il faut qu'il ait assez d'énergie et qu'il mange équilibré.

www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures/

Sur le site de « Food in action », dans la rubrique « Pratique », vous trouverez la « Goutte des Boissons ». Elle illustre la place des différents types de boissons dans une alimentation équilibrée.

www.foodinaction.com

Textes : Rita Wardenier
Journal des Enfants
38, route de Hannut - 5004 Bouge
Tel. : 081/24 88 93
E-mail : redaction@lejde.be
Site : www.lejde.be