

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 1/2021

Concours :
gagnez une box
repas → p. 7



Bon appétit!

Une alimentation équilibrée, rien de plus simple.
Les trucs et astuces de nos experts → p. 10



Bon appétit !

Peu importe que notre alimentation intègre ou non de la viande, voire aucun produit d'origine animale : il nous faut simplement faire un peu attention, de sorte que notre corps reçoive ce dont il a besoin.

Quel est votre plat favori? La réponse de Tessa, 7 ans, fuse: « Les nuggets de poulet avec des frites. » Et ce, alors que sa mère Angélique et son père Mehdi El Morabit adorent cuisiner des ingrédients frais et variés. Ils doivent être créatifs pour rendre gourmands pour Tessa les fruits et les légumes. « Je fais par exemple un smoothie, afin de mettre des légumes dans le jus de fruits », indique Angélique. Cuits dans l'assiette, le brocoli ou les carottes n'auraient aucune chance. Une autre astuce: découper et servir les légumes crus. Ou mélanger des fruits au yogourt du muesli. Comme ça, Tessa les aime aussi.

Qu'est-ce qu'on mange ce soir? La réponse à cette question a déjà été plus simple. Les recommandations concer-

nant notre alimentation semblent changer sans cesse. Les superaliments, les aliments avec des compléments de vitamines ou enrichis en protéines: la publicité nous assène qu'il nous faut certains produits pour une alimentation saine. De plus, on retrouve d'innombrables sortes de fruits et légumes tout au long de l'année. Seules les personnes qui vont chercher l'information savent ce qui est vraiment de saison. « Tout cela est source de stress et de confusion », souligne Tanja Micheli, experte en nutrition Conseils de santé Helsana. « De nombreuses personnes qui appellent souhaitent ne pas se tromper et ne sont pas sûres de savoir ce que l'on entend concrètement par alimentation équilibrée. »

Trucs et astuces

En fait, il ne faut pas que ce soit compliqué. Tanja Micheli conseille de s'orienter vers une « assiette optimale ». De manière générale, un repas, ou une assiette, doit comprendre au moins un tiers de légumes, un tiers de viande et un tiers de glucides. On peut remplacer la viande par du poisson ou du tofu, des légumineuses, de l'œuf ou des produits laitiers. Le principe suivant s'applique: une personne qui a besoin de plus d'énergie ou qui doit perdre du poids adaptera son assiette en conséquence. Dans ses consultations, notre experte travaille souvent selon ce principe. « Ainsi, on peut disposer les aliments dans l'assiette et voir immédiatement si l'équilibre est bon. »

Une astuce que Tanja Micheli donne régulièrement: « À l'extérieur, remplacez les frites par des légumes ou le burger par une salade ou des légumes crus. » Si on voit tôt le matin que la pause de midi va être courte, elle conseille de mettre dans un sandwich tout ce qui se retrouvera dans l'assiette. Tartinez un pain complet de fromage, ajoutez une



Un rituel important: Angélique El Morabit et sa fille Tessa prennent le déjeuner ensemble.

« Les sucreries sont à consommer immédiatement après le repas. »

Qu'est-ce qui fait une alimentation équilibrée? Entretien avec le médecin David Fäh.

Monsieur Fäh, quel est le meilleur régime alimentaire à long terme?

Le régime méditerranéen est bien documenté scientifiquement. Il convient à la plupart des gens afin de couvrir leurs besoins, de maîtriser leur poids et de prévenir ou retarder les maladies chroniques: comme le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, la maladie d'Alzheimer et la surcharge pondérale. Ce régime alimentaire n'exclut aucun aliment ni groupe de nutriments. Il privilégie les aliments peu transformés d'origine végétale. Comparativement, les modes d'alimentation traditionnels, comme le japonais, ont probablement un effet similaire sur notre santé.

Le sucre est autorisé dans le régime méditerranéen, n'est-ce pas?

Oui. Cela dépend fortement de la façon et du moment. Si l'on mange des sucreries au dessert, cela a une moindre influence sur notre taux d'insuline que lorsqu'on en consomme entre les repas.

Il est donc plus malin de manger son dessert directement après le repas plutôt que de prendre une pause pour le faire.

Et qu'en est-il si l'on décide sciemment de ne consommer que peu de glucides?

Une alimentation équilibrée se compose à 55% d'énergie apportée par les glucides, de 30% par les lipides et de 15% par les protéines. Lorsqu'on écarte un nutriment, alors on augmente automatiquement la part d'un autre groupe de nutriments, afin d'obtenir le même apport calorique. Si l'on consomme moins de glucides, on a automatiquement besoin de davantage de protéines et de lipides. Ce n'est pas nécessairement avantageux.

Et pour les enfants qui mangent quasi exclusivement des yogourts à la framboise et des pâtes? Deviendront-ils également grands et forts?

Certainement oui. Notre corps est génial dans la mesure où lorsqu'il lui manque quelque chose, il met tout en œuvre pour augmenter l'apport de cette substance. Les enfants sont des êtres en croissance et ont en général bon appétit.

Même s'ils ont une alimentation déséquilibrée, ils peuvent généralement couvrir leurs besoins nutritionnels par la quantité. Les pâtes sont pleines de substances essentielles. Les problèmes surviennent seulement lorsqu'on mange peu. On le voit généralement chez des personnes âgées.

Pourquoi précisément les personnes âgées?

Les problèmes d'alimentation chez les seniors ne tiennent souvent pas à l'alimentation elle-même. Ils sont davantage liés au manque d'exercice physique et aux échanges sociaux limités. Le plaisir de manger s'effrite, on apprécie moins, les plats sont plus monotones. La baisse de l'activité physique fait fondre la masse musculaire, alors qu'elle détermine en grande partie nos besoins en énergie. L'appétit se perd à mesure que la masse musculaire diminue.



David Fäh
Ce médecin, nutritionniste et chercheur enseigne au département Santé de la Haute école spécialisée bernoise.

carotte et une pomme, et vous obtenez un repas rapide et équilibré.

Pour le corps et l'âme

Manger équilibré fait du bien : nous renforçons ainsi notre système immunitaire. Nous contribuons à un poids idéal pour la santé et prévenons les maladies. Parmi les nutriments essentiels figurent les protéines, les glucides et des lipides. En outre, il y a de nombreuses autres substances : des vitamines, des minéraux ou des oligo-éléments qui font du bien au corps et à l'esprit, qui régénèrent nos cellules et font fonctionner nos organes et nos muscles.

Plus notre alimentation est variée, moins grand est le risque d'une carence en un nutriment particulier. À l'inverse, cela veut également dire que plus l'on se limite dans la diversité alimentaire, plus une carence est susceptible de survenir. De nombreuses raisons plaident en faveur d'un renoncement. Que ce soit parce qu'on choisit de devenir végétan ou végétarien, ou encore d'exclure le gluten ou le lactose. David Fäh, médecin spécialiste en prévention et en santé, explique : « De nombreux types de renoncement, comme aux produits laitiers, ne posent pas de problème d'un point de vue scientifique et n'engendrent pas automatiquement une carence. » Toutefois, il s'agit de s'intéresser à sa propre alimentation et à bien être à l'écoute de son corps.

Il est difficile de dire quel est l'état général des apports nutritionnels dans la population suisse. Il manque des études représentatives de grande ampleur avec des mesures biologiques. David Fäh part du principe que nous sommes dans la majorité bien positionnés sur ce plan. Il a toutefois l'impression que la carence en fer est « un problème assez répandu ». Les sportifs, les seniors et les jeunes femmes en particulier doivent y prêter attention. Le fer est

présent notamment dans la viande, le poisson et les légumineuses (voir p. 17).

Si l'on pense souffrir d'une carence, David Fäh conseille de consulter son médecin. Une carence peut être due au fait que la personne consomme trop peu un certain nutriment dans son alimentation, ou que le corps ne peut pas l'absorber ou le traiter. Par exemple, nous pouvons utiliser les vitamines D3 ou K2 seulement dans certaines combinaisons. David Fäh : « Dans ces cas, il est peu utile de prendre des nutriments individuels à haute dose sous forme de compléments alimentaires. Au contraire : on risque une surconsommation. »

Le sport, c'est sa vie : Luca Casanova, 27 ans, conseiller financier et

« La carence en fer est un problème assez largement répandu. »

triathlète amateur, s'entraîne jusqu'à six heures par semaine. Si un entraînement l'attend le soir, il commence dès le petit déjeuner à faire le plein d'énergie, avec des flocons d'avoine et des bananes. Au déjeuner, il consomme des glucides, de la viande et des légumes. Le soir, il mange après l'entraînement. Il ne consomme que rarement des compléments alimentaires, peut-être un milk-shake protéiné de temps à autre au centre de fitness ou une boisson isotonique pendant un entraînement long. Mais le plaisir est bien plus important pour lui que les calories et les informations nutritionnelles



Luca Casanova savoure ses repas. Son assiette contient généralement aussi de la viande.



Le triathlète a horreur des produits transformés. Luca Casanova cuisine toujours avec des ingrédients frais.

« Manger, ce n'est pas seulement faire le plein de carburant. »

concrètes. « Manger, ce n'est pas seulement faire le plein de carburant, c'est une chose dont je profite et que je célèbre », philosophe-t-il.

Les produits transformés n'ont pas droit de cité dans l'assiette de Luca. D'un point de vue scientifique, le mieux est de cuisiner des produits régionaux frais et de saison. Si en revanche, on consomme des repas tout prêts, le risque de surcharge pondérale augmente, même après une brève période.

Les produits transformés contiennent des quantités gargantuesques de sucre. Le médecin David Fäh conseille de les éviter et de couvrir au maximum 20 % des besoins quotidiens avec de tels produits.

Chaque jour quelques noix

Il est judicieux de respecter la règle des « cinq par jour », à savoir trois portions de légumes et deux portions de fruits. Pour David Fäh, cet objectif est ambitieux: « Arriver à trois portions est déjà très bien. » Pour rajouter une portion, il recommande de manger quotidiennement une petite poignée de noix non transformées. Grâce à leur teneur élevée en fibres, en protéines et en précieuses graisses, elles donnent une sensation de satiété et complètent le spectre des nutriments des fruits et légumes.

Pour la nutritionniste Tanja Micheli, tout ce qui se trouve autour de l'assiette compte aussi: « Prendre le temps de cuisiner, de manger et profiter fait aussi partie d'une alimentation équilibrée. » C'est ce qu'Angélique et Mehdi souhaitent transmettre à leur fille Tessa. « Elle devrait avoir plaisir à cuisiner, à goûter et à manger ensemble », explique Angélique. Le travail sur les expériences gustatives est en cours, la joie est quant à elle déjà présente. À la question de savoir comment elle trouve les repas avec ses parents, Tessa s'empresse de répondre: « Super! »

Avez-vous des questions concernant votre alimentation ?

Adressez-vous à notre service Conseils de santé au 058 340 15 69. Cette offre est proposée gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire. Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et dispositions de protection des données des Conseils de santé Helsana.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

Il faut veiller à l'apport des nutriments suivants



Vitamine B12

Fonction : essentielle à la division cellulaire, à la formation du sang et au système nerveux

Personnes concernées : végétariens, seniors

Où trouver de la vitamine B12 : viande, poisson, œufs, laitages

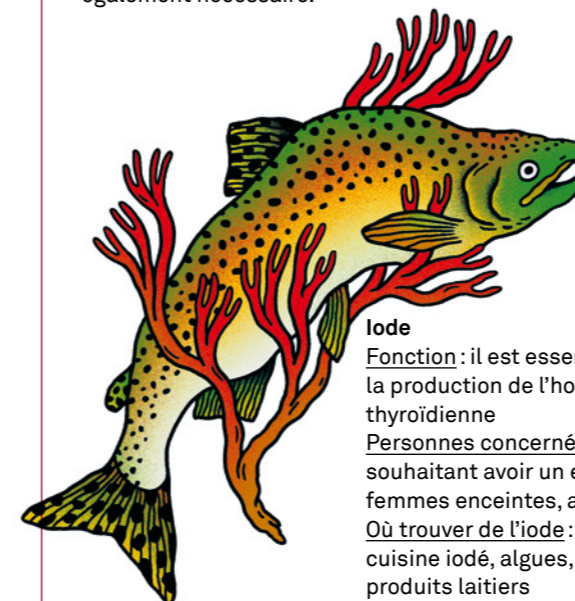


Vitamine D

Fonction : pour des os et des dents solides, elle est aussi essentielle aux muscles et au système nerveux

Personnes concernées : seniors, personnes en surpoids, nourrissons, enfants en bas âge

Où trouver de la vitamine D : poisson gras, œufs, laitages, champignons. Toutefois, l'alimentation ne suffit pas à couvrir ces besoins, la lumière du soleil est également nécessaire.



Iode

Fonction : il est essentiel à la production de l'hormone thyroïdienne

Personnes concernées : femmes souhaitant avoir un enfant, femmes enceintes, adolescents

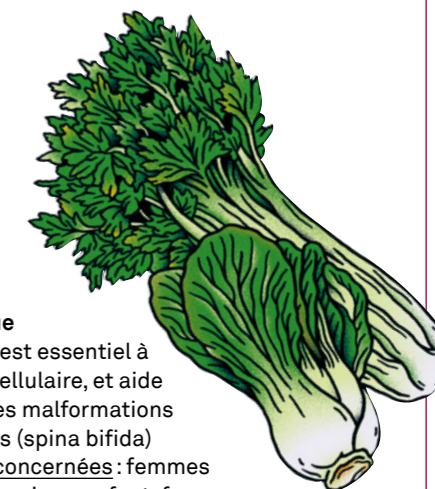
Où trouver de l'iode : sel de cuisine iodé, algues, poisson, produits laitiers

Fer

Fonction : il est essentiel à la formation du sang et au transport de l'oxygène

Personnes concernées : seniors, femmes aux règles abondantes, sportifs

Où trouver du fer : viande, poisson, légumes verts, noix, légumineuses, son de blé



Acide folique

Fonction : il est essentiel à la division cellulaire, et aide à prévenir les malformations congénitales (spina bifida)

Personnes concernées : femmes souhaitant avoir un enfant, femmes enceintes

Où trouver de l'acide folique : germes de blé, légumes verts, légumineuses, jus d'orange

Indices fréquents pour déterminer une éventuelle carence

- Fatigue persistante
- Performance réduite
- Anémie, rythme cardiaque rapide, essoufflement
- Humeur dépressive et symptômes neurologiques
- Changements au niveau des ongles, de la peau, des cheveux, de la langue, de la muqueuse buccale
- Chez les enfants/jeunes : trouble du développement