

Brochure gratuite Alimentation, saveurs et santé (44 pages)

La brochure Alimentation, saveurs et santé peut être obtenue à la Cellule communication de l'Observatoire de la Santé du Hainaut au 065 87 96 14, au 0496 18 56 43 Véronique Janzyk, via le site <http://observatoiresante.hainaut.be> ou par courriel envoyé à cellule.communication@hainaut.be

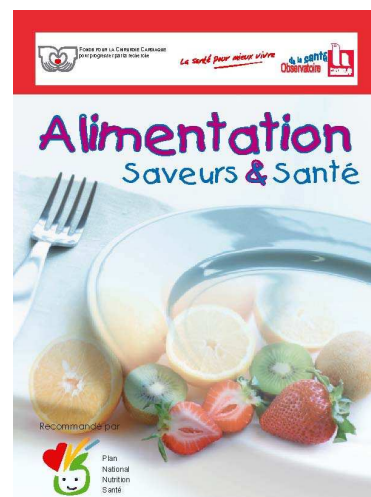
La brochure sera aussi disponible dans les communes et les institutions (mutuelles, hôpitaux, associations...) mobilisées au sein de l'opération présenteoires santé.
En 2010, 26 000 brochures ont été diffusées par ces canaux.

L'Observatoire de la Santé du Hainaut, en collaboration avec le Fonds pour la Chirurgie cardiaque, propose au grand public, mais aussi aux relais (communes, mutuelles, médecins, pharmaciens, associations...) une brochure gratuite de 44 pages.

Elle est axée sur quatre messages :

- le conseil de consommer deux fruits par jour ;
- celui d'éviter le grignotage en optant pour des collations saines ;
- la vigilance concernant les graisses dites cachées ;
- et enfin l'importance de varier les modes de cuisson.

La brochure contient de nombreux conseils et recettes pour favoriser une alimentation saine sans occulter la dimension plaisir de l'acte de manger.



Les messages

1. Deux fruits par jour : un atout santé

Par leur richesse en fibres, minéraux et micro-nutriments, par leur faible apport calorique, par leur effet favorable sur la satiété, ainsi que leur fonctions protectrices variées, les fruits (et les légumes) sont une composante essentielle de la nutrition préventive.

D'un point de vue cardiovasculaire, les fruits favorisent l'élimination du cholestérol, une action protectrice encore renforcée par les micronutriments qu'ils contiennent (potassium, magnésium, vitamines, antioxydants, flavonoïdes).

La consommation habituelle de fruits dans l'ensemble de la population est insuffisante. Elle atteint à peine 118,2 g, ce qui se situe largement en dessous de la recommandation minimale de 250 g de fruits par jour ! Manger deux fruits par jour, c'est un bout du chemin, simple et agréable, vers le fameux « cinq fruits et légumes par jour ».

2. Collations contre grignotages

Les collations saines, comme les fruits, permettent d'éviter fringales et grignotages.
D'autres collations ? Des céréales, un produit laitier, une soupe.

N'oublions pas que les sodas ne peuvent être considérés comme des collations. Les sodas contiennent plus de 10 % de sucre et aucune substance protectrice, d'où l'expression, les concernant de « calories vides ».

3. Graisses cachées : ouvrons l'œil

Dans les pays industrialisés, la consommation de graisses est beaucoup trop élevée. Elle représente en effet 42 % de l'apport énergétique journalier alors que l'apport recommandé est de 30 %.

Or, le lien entre une consommation excessive de lipides, le développement des maladies cardiovasculaires et l'apparition de l'obésité est clairement établi. Et les graisses visibles, telles le beurre, l'huile, etc. ne constituent qu'un tiers de nos apports en graisses. Les deux autres tiers des graisses que nous consommons sont des lipides invisibles ou cachés. Ils se trouvent dans les viandes grasses, les charcuteries, les fromages gras, les pâtisseries, les sauces.

Pour 100 g de produit, on compte :

- chips : 34 g de graisses ;
- cacahuètes grillées : 54 g ;
- chocolat : 30 g ;
- salami : 30 g ;
- croissant : 25 g ;
- mayonnaise : 80 g.

4. Cuisiner sainement

C'est privilégier :

- la cuisson à l'eau,
- à la vapeur,
- au court-bouillon,
- à la poêle antiadhésive,
- en papillote.

En effet, ces modes de cuisson permettent de faire très peu appel aux matières grasses.