



Bien dans mon assiette



Laurence MOMPER

Diététicienne

CHU Limoges



**CLAN**  
Comité de Liaison Alimentation  
Nutrition

*Le principe :*

**12 affirmations. Donnez-nous votre avis.**

- Carton rouge : je ne suis pas d'accord
- Carton vert : je suis tout à fait d'accord
- Carton blanc : je ne sais pas

1/ Manger 5 fruits et légumes par jour, ce n'est pas compliqué.

## Qu'entend-on par 5 fruits et légumes par jour ?

Au moins 5 fruits et légumes, cela vous semble compliqué ou beaucoup ?  
En fait, ce que l'on entend par 1 fruit ou 1 légume, c'est une portion de fruits ou de légumes, c'est-à-dire :



la moitié de 1 assiette  
de légumes cuits  
(environ 100 g)



1 petite assiette ou  
1 portion type self-service  
de crudités (environ 100 g)



1 bol ou 1 assiette creuse  
de soupe de légumes



1 fruit du type pomme,  
poire, orange, etc.



2 fruits du type abricot,  
clémentine, grosse prune,  
kiwi, etc.



2 à 4 tranches d'ananas  
(frais ou au sirop)



1 pot de compote individuel  
ou 2 grosses cuillères  
à soupe de compote maison



1 bonne poignée  
de petits fruits : fraises,  
cerises, litchis, etc.



1 fruit pressé  
ou 1 verre de jus de fruit  
sans sucre ajouté

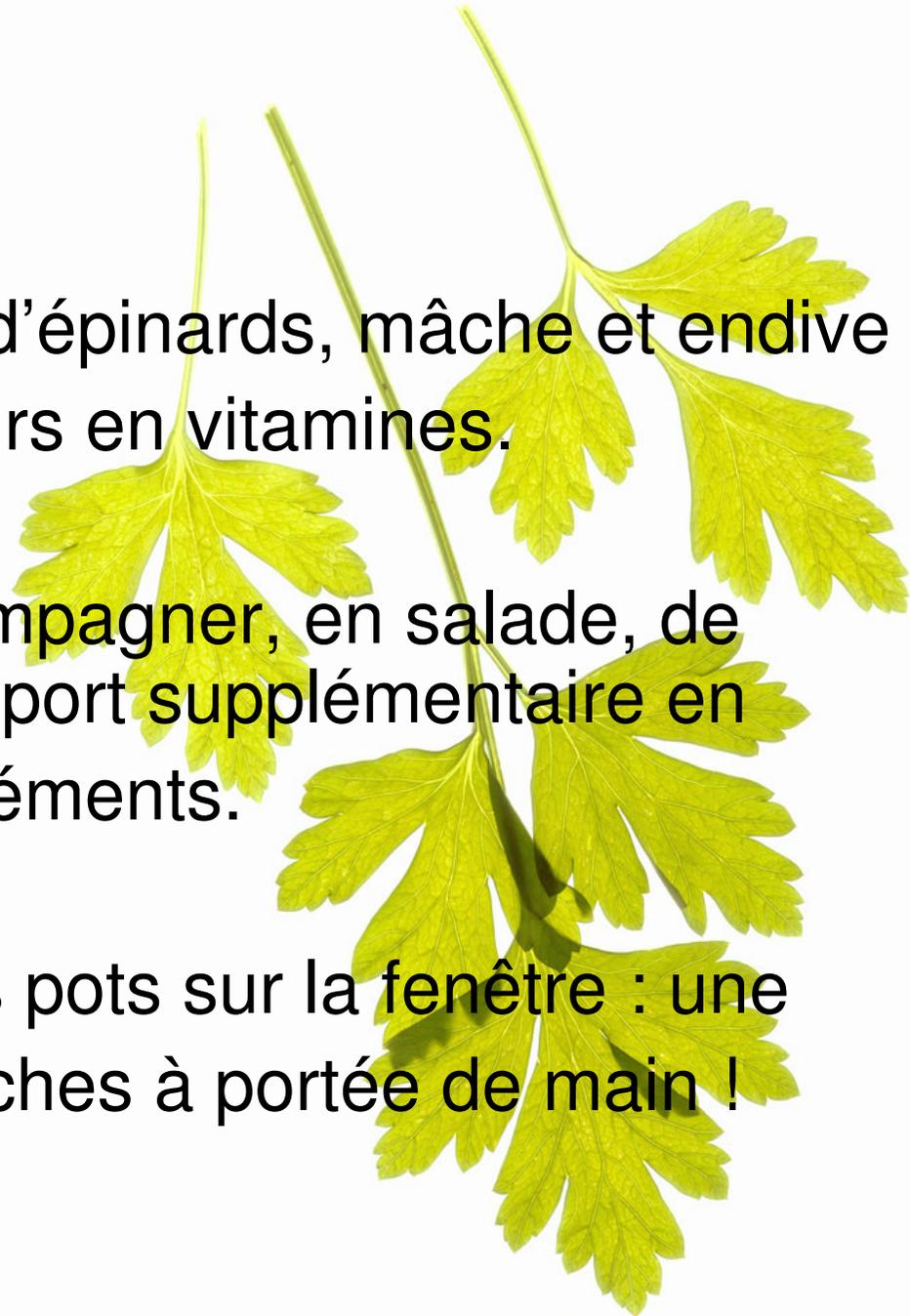


Arroser de jus d'orange  
ou de citron les aliments  
optimise leurs qualités  
nutritionnelles.

Pensons aux salades d'épinards, mâche et endive pour leurs belles teneurs en vitamines.

Vous pouvez les accompagner, en salade, de crevettes pour un apport supplémentaire en minéraux et oligo-éléments.

Fines herbes dans des pots sur la fenêtre : une mine de vitamines fraîches à portée de main !



2/ Un yaourt aux fruits est l'équivalent d'un fruit.

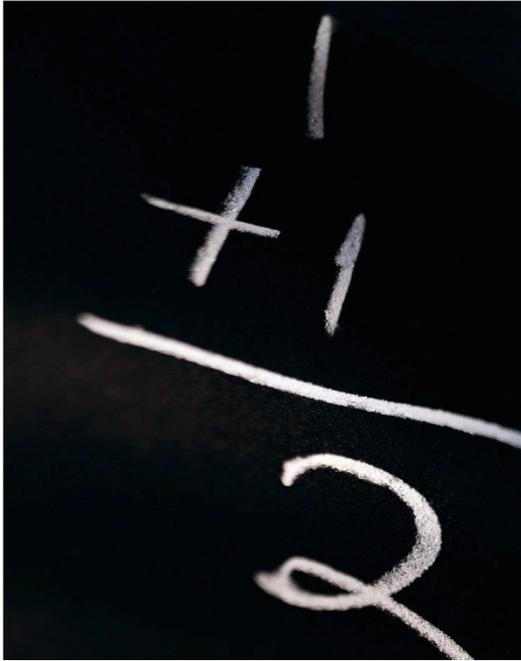
## Pas d'accord :

Même avec 10% de fruits en plus (ce que nous vante la publicité), on n'atteint qu'un cinquantième de fruit environ par pot.



Astuce : ajouter compote, fruit frais ou coulis de fruit dans un yaourt ou fromage blanc nature (davantage de goût, de vitamines)

3/ Un bol de soupe aux légumes,  
contenant 5 légumes différents,  
apporte la ration quotidienne conseillée  
de légumes.



## Pas d'accord :

Lorsqu'on parle de 5 fruits et légumes, on parle de 5 rations.

Par exemple :

Le matin : 1 orange pressée

À midi : 1 entrée (carottes râpées), **des** légumes d'accompagnement (gratin de choux fleurs)

A 4 heures : 1 fruit frais

Le soir : 1 bol de soupe de légumes

4/ Lorsqu'on prend de l'âge, on a au moins autant de besoins et il est conseillé de manger au moins autant qu'avant.

## D'accord :

- Le vieillissement entraîne une baisse des capacités digestives et une moins bonne absorption des aliments.
- Moins bon rendement métabolique.
- → Veiller à maintenir un poids stable.
- Attention aux facteurs influençant la prise alimentaire.

5/ A la retraite, on n'a plus vraiment besoin de manger de viande.

## Pas d'accord :

- A partir de 50 ans : perte quotidienne de masse protéique musculaire
- Il faut donc augmenter sa consommation de protéines après 50 ans... alors que l'appétence pour la viande diminue souvent avec l'âge.

6/ Il faut penser à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif

## Exemples pour boire suffisamment dans la journée



**Petit-déjeuner :**  
1 grand bol de café,  
de chicorée ou de thé  
et 1 verre de jus d'orange



**Matinée :**  
1 verre d'eau



**Déjeuner :**  
2-3 verres d'eau



**Goûter :**  
1 tasse de thé nature  
ou au lait, de chocolat  
ou de chicorée



**Dîner :**  
1 bol ou 1 assiette  
de potage et 2 verres d'eau



**Soirée :**  
1 tasse de tisane

7/ Le lait apporte du calcium, donc le  
beurre aussi.

## Pas d'accord :

1 portion de produit laitier :

- Une portion =  $1/8^e$  de camembert, ou 1 yaourt, ou 1 verre de lait, ou 40g de fromage à pâte dure.
- Remarque : le fromage de chèvre est plus pauvre en calcium.



8/ Le lait est un aliment peu digeste, il est préférable de le diminuer.

9/ Les produits à base de soja peuvent remplacer les produits laitiers.

10/ Le pain et les autres aliments  
céréaliers font grossir.

11/ Il existe des aliments bons pour la mémoire.

- La localisation anatomique de la mémoire dans le cerveau et sa biochimie constituent un mystère insondable.
- Les informations passent par les membranes des neurones.
- L'alimentation, et plus particulièrement certains acides gras essentiels, contrôlent la qualité des membranes.
- Acides gras omégas 3

12/ A la ménopause, il faut manger autrement.

## LES REPÈRES DE CONSOMMATION

<b>Fruits et légumes</b>		Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de petits creux (goûter, collation)</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
		Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruit « sans sucre ajouté » : au petit-déjeuner ou au goûter</li> </ul>
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b>		À chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...</li> <li>• Privilégier la variété des féculents : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin, etc.</li> </ul>
		À chaque repas et selon l'appétit	
<b>Lait et produits laitiers</b>		3 ou 4 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li> </ul>
		3 ou 4 par jour	
<b>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</b>		1 ou 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve</li> <li>• Limiter les préparations frites et panées</li> <li>• Penser aux abats</li> </ul>
		2 fois par jour	
<b>Matières grasses ajoutées</b>		En limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix, etc.)</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
		Sans en abuser	
<b>Produits sucrés</b>		En limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À consommer surtout au cours des repas et des collations</li> <li>• Attention aux bonbons et aux boissons sucrées (sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars, sodas...)</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, barres chocolatées, etc.)</li> </ul>
		Sans en abuser	
<b>Boissons</b>		1 litre à 1,5 litre par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau : au cours et en dehors des repas</li> <li>• Limiter les boissons sucrées</li> </ul>
		1 litre à 1,5 litre par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons alcoolisées : ne pas dépasser par jour, 2 verres de vin pour les femmes (de 10 cl) et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.</li> </ul>
<b>Sel</b>		En limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas manger sans sel sans prescription médicale</li> <li>• Privilégier le sel iodé</li> </ul>
		Pas de conseil spécifique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saler raisonnablement mais sans excès, ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...</li> </ul>
<b>Activité physique</b>		Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage, etc.), activités sportives (gymnastique, yoga, natation...).</li> </ul>
		Bouger chaque jour, le plus possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour qu'elle soit profitable, il est souhaitable de faire de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes.</li> </ul>