

BIEN MANGER : LES CONSEILS D'UNE NUTRITIONNISTE

VERS UNE ALIMENTATION PLUS SAINES ET PLUS CONSCIENTE

Bien manger, ce n'est pas inné. Dans un contexte où les plats préparés se multiplient et où les prix des meilleurs produits alimentaires augmentent, avoir une bonne alimentation devient de plus en plus difficile. Mais alors, comment faire pour bien manger de nos jours ? Laure Michel, médecin nutritionniste à Viroflay (cabinet Clos Saint-Vigor) partage avec nous sa vision, les bonnes pratiques à adopter... et quelques idées reçues à balayer.



Quelles sont les bonnes habitudes à adopter ?

L'équilibre alimentaire est la clé. À chaque repas, il faut des légumes, des protéines, et un peu de féculents. On peut tout à fait utiliser des légumes surgelés ou en conserve, c'est mieux que de ne pas en manger du tout. Au moins une portion par jour de protéines est recommandée. Vous pouvez par exemple remplacer la viande par du poisson surgelé, moins coûteux, des œufs et parfois des légumineuses.

Le « fait maison » reste la meilleure option. Les produits préparés contiennent trop de

glucides, sont trop sucrés et trop gras. Et il ne faut pas oublier que leurs portions ne sont pas adaptées à tout le monde. Bonne nouvelle, depuis la crise du Covid, on constate tout de même une évolution positive : pendant le confinement, les gens disposaient de davantage de temps et beaucoup ont redécouvert le plaisir de cuisiner.

Quel impact les mauvaises habitudes alimentaires peuvent-elles avoir sur la santé ?

Les conséquences peuvent être graves : maladies cardiovasculaires, AVC, diabète, cer-

tains cancers... et même une baisse de l'espérance de vie. Un IMC* supérieur à 40, c'est 10 fois plus de risque pour sa santé ! Mais attention : ce n'est pas uniquement une question d'alimentation, l'exercice physique est tout aussi essentiel. On ne peut pas se contenter de « bien manger » si l'on reste sédentaire. Le comportement alimentaire (prendre le temps de manger, sans écrans, et à heures régulières) entre aussi en compte.

Comment améliorer ses habitudes alimentaires ?

Bien manger, cela s'apprend dès l'enfance. Des initiatives comme la *Semaine du goût* ou l'apprentissage de la pyramide alimentaire à l'école sont un bon début, mais encore trop rares. Apprendre à cuisiner, à lire les étiquettes, à utiliser chaque partie d'un aliment, même les

épluchures, peut tout changer. Les inégalités alimentaires ne s'expliquent pas uniquement par les niveaux de revenus, mais aussi par le niveau d'information et d'éducation. Des chefs comme Thierry Marx, par exemple, développent des programmes très intéressants dans ce domaine.

Il est dommage que ces initiatives soient contrecarrées par les incitations à la malbouffe des supermarchés (les promotions en tête de gondole mettent souvent en avant des produits trop sucrés ou trop gras) et les régimes à la mode, souvent dangereux, inefficaces et culpabilisants. Bien manger est à la portée de tous. Il faut juste s'informer, cuisiner simplement, prendre le temps de manger, et surtout, se faire plaisir de manière équilibrée. ■

ZOOM

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) a été inventé après la Seconde Guerre mondiale par les assurances américaines, lorsqu'elles remarquent que les assurés en surpoids leur coûtent plus cher que les autres. Attention toutefois à ne pas stigmatiser l'obésité, qui est une maladie multifactorielle. Tout le monde ne devient pas obèse en mangeant mal, et toutes les personnes obèses ne mangent pas forcément mal.