

# ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE



**INFORMATIONS DESTINÉES AUX PATIENTS  
CONSEILS NUTRITIONNELS**

Clinique de  
**La Source**  
Lausanne



THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS  
Best in class



**EFQM**  
Recognised for excellence

La qualité au service de votre santé

**Manger sain et équilibré**, c'est varier au maximum les aliments consommés en quantité suffisante pour répondre aux besoins de votre organisme.

La pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition illustre cet équilibre : les étages inférieurs de cette pyramide constituent les aliments à consommer en plus grande quantité, tandis que ceux du haut sont à consommer avec modération. Chaque étage de la pyramide est important et tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée.

*Voici quelques repères afin de répondre aux besoins journaliers de votre organisme :*

### **1. Notre organisme est constitué de plus de 50% d'eau.**

Chaque jour nous perdons de l'eau par les voies urinaires ou par la transpiration et la respiration, il est donc important de compenser ces pertes en buvant au minimum 1.5l /jour.

Préférez les boissons non sucrées comme l'eau ou les tisanes. Certaines eaux contiennent une quantité non négligeable de minéraux, tels que le sodium, le magnésium et le calcium intéressants pour le bon équilibre alimentaire.

Il est nécessaire d'augmenter son apport lors de forte chaleur et / ou d'exercice physique accru.



## **2. Mangez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.**

Apportez vitamines, minéraux et fibres alimentaires nécessaires à la défense de l'organisme et à un transit régulier.

Trois portions de légumes (100-120g) dont une crudité et 2 portions de fruits (portion de la taille d'une poignée de main). Une portion de fruit ou de légume peut être remplacée par un verre de jus de fruit (sans sucre ajouté) ou de légume.

L'idéal serait d'alterner fruits et légumes en tout genres, pour avoir un apport global optimal.



c

## **3. Consommez des farineux à chaque repas**

Apportez de l'énergie à votre corps en consommant un farineux à chaque repas. La quantité consommée variera selon vos besoins en énergie.

On trouve dans cette catégorie :

Les céréales (pain, blé, riz, pâtes, etc.)

les pommes de terre

les légumineuses (petits pois, lentilles, fèves, haricots blancs, etc.).

Ces produits sont principalement constitués de glucides complexes et permettent d'alimenter les organes de notre corps qui nécessitent continuellement des glucides : le cerveau, les muscles et le cœur principalement.



*d*



*e*

#### **4. Consommez 3 produits laitiers par jour**

Prévoyez une consommation régulière de ces produits qui sont une très bonne source de vitamines (B2 et D) ainsi que de sels minéraux (calcium).

La portion est augmentée à certains âges de la vie (enfants, adolescents, et personnes âgées).

Exemples de portion :

- 1 yogourt
- 30g de fromage à pâte dure
- 50g de fromage à pâte molle
- 100g de fromage blanc
- 1 verre de lait



*f*

## **5. Consommez de la viande, du poisson, des œufs 1 à 2 fois par jour.**

Ce sont des sources de protéines animales très importantes au bon fonctionnement de notre corps. C'est aussi le cas des produits laitiers, particulièrement le fromage.

Il existe également des protéines végétales, qui sont contenues dans le tofu de soja par exemple. Les légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.) et les céréales contiennent aussi des protéines. Ces protéines sont moins bien assimilées par l'organisme. Cependant, lorsque l'on associe différents aliments végétaux contenant des protéines, on obtient un apport qualitatif optimal. Notamment l'association céréales / légumineuses (par exemple la semoule de blé et les pois chiches dans le couscous).

Une portion de protéines correspond à environ 120g de poisson, 100g de viande, 2-3 œufs, 100-120g de tofu ou quorn. Il est conseillé de consommer deux fois par semaine du poisson et de limiter les charcuteries, car ces dernières ont un apport minimum en protéines et sont très riches en graisse et sel.



9

## **6. Mangez des matières grasses en petite quantité.**

Les graisses font partie de la pyramide alimentaire, il n'est pas recommandé de s'en priver. En effet, elles jouent un rôle pour notre santé : elles contiennent des vitamines (A, D, E, K) et des acides gras essentiels indispensables à l'organisme. Notamment les acides gras Oméga-3 contenus dans les poissons gras ou dans les huiles de colza, de lin ou de noix.

La quantité optimale de matière grasse pour répondre à nos besoins est :

- 10g de beurre ou de margarine par jour.
- Une cuillère à soupe d'huile par repas par personne est suffisante.
- ➔ Pour les préparations froides, privilégiez les huiles végétales telles que l'huile d'olive ou colza. Pour les préparations chaudes, préférez l'huile d'olive non pressée à froid ou l'huile végétale pour les fritures.

Les oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.) contiennent également de bonnes matières grasses, on peut en consommer à raison d'une petite poignée pour une collation par exemple.

*Attention aux graisses cachées contenues par exemple dans les charcuteries, fromages, pâtisseries, chips, sauces à la crème, etc.*



h



i

## 7. Consommez les douceurs, snacks avec modération

Au maximum une fois par jour en petite quantité, pour le plaisir !

Les biscuits, les chocolats, les chips, les pâtisseries, les sodas, etc. font partie de ce groupe. Ils sont constitués de sucres simples qui, en trop grande quantité, sont stockés sous forme de graisse dans notre organisme.

Évitez les boissons sucrées et alcoolisées qui n'apportent que des calories, sans aucun apport nutritionnel intéressant.



j



k



l

## Remarques :

- Pratiquez une **activité physique régulière** : 30 mn par jour au moins 3 fois par semaine.
- **Mangez lentement, dans le calme.** Prenez environ 20 à 30 mn pour manger un repas, car cela va permettre d'identifier la sensation de satiété. Une bonne mastication peut éviter les ballonnements et faciliter ainsi la digestion.
- Diminuez la quantité de sel ingéré. Salez vos plats avec parcimonie.
- Ecoutez votre corps et sachez différencier la faim réelle de la gourmandise. La faim est un phénomène physiologique (se ressent au niveau corporel avec des gargouillements par exemple). Si la faim se fait ressentir régulièrement entre les repas, l'instauration d'une collation peut être envisagée : un fruit, une compote, un yoghourt, par exemple.

---

<sup>a</sup> [http://www.svde-asdd.ch/jmuffin/upload/svde\\_pyramide\\_f.pdf](http://www.svde-asdd.ch/jmuffin/upload/svde_pyramide_f.pdf)

<sup>b</sup> [http://www.silhouette-active.fr/astuces/conseils-pratiques\\_fr-000017.html](http://www.silhouette-active.fr/astuces/conseils-pratiques_fr-000017.html)

<sup>c</sup> <http://es-lebe-deutschland.over-blog.com/article-am-viktualienmarkt-wortschatz-au-marche-voc-74262513.html>

<sup>d</sup> <http://www.boulangerieace.com/pain-artisanal/categorie/2/pains-aux-cereales/>

<sup>e</sup> <http://e-tkd.chez-alice.fr/alimentation.php>

<sup>f</sup> <http://le-ventre-plat.blogspot.ch/2010/09/lait-fromages-et-produits-laitiers-dans.html>

<sup>g</sup> <http://www.radislatoque.fr/du-cote-des-parents/paroles-d-experts/16-les-bases-de-l-equilibre-alimentaire.html>

<sup>h</sup> <http://dietetique-pour-le-bien-etre-et-la-performance.over-blog.com/article-zoom-sur-les-matieres-grasses-103626504.html>

<sup>i</sup> <http://www.beaute-femme.org/blog-femme/fruits-secs-oleagineux-354>

<sup>j</sup> [http://www.so-schmeckt-glueck.ch/ch\\_fr/Products/ProductDetail.aspx?pid=168724](http://www.so-schmeckt-glueck.ch/ch_fr/Products/ProductDetail.aspx?pid=168724)

<sup>k</sup> <http://www.jakoberbiobeck.ch/fr/assortiment/produits-sucre.html>

<sup>l</sup> <http://sante.doctissimo.fr/blog/14298-La-taxe-soda-pour-les-light-et-les-eaux-minerales-.html>

Renseignements  
Diététiciennes  
Tél. direct : ++41 (0)21 641 32 00

Avenue Vinet 30  
1004 Lausanne - Switzerland

Tel. +41 (0)21 641 33 33  
Fax +41 (0)21 641 33 66

[www.lasource.ch](http://www.lasource.ch)  
[clinique@lasource.ch](mailto:clinique@lasource.ch)