

L'hypertension artérielle est le thème 2007 de la promotion santé. Dans ce cadre, avec la collaboration du service diététique, une quinzaine diététique est organisée. Chaque jour, un message diététique est divulgué.

- lundi 24/09: le "light"
- mardi 25/09: les matières grasses
- mercredi 26/09: les viandes, volailles, poissons et oeufs
- jeudi 27/09: l'alcool
- vendredi 28/09: les eaux
- lundi 01/10: le sel
- mardi 02/10: les fruits et légumes
- mercredi 03/10: les féculents
- jeudi 04/10: les aliments fonctionnels aux esters de stérols/stanols

Lundi 24/09: le light

La dénomination "Light", autrement dit "Allégé", ne signifie pas toujours léger, ni bon pour la santé!

Les aliments "Light" ne sont pas toujours des aliments pauvres en calorie(s). En effet, ces aliments peuvent être allégés en matière grasse et/ou en sucre et/ou en calorie.

De plus, "Allégé" ne signifie pas toujours léger, ni sain!

Prenons l'exemple, des chips light qui sont effectivement moins gras que des chips classiques mais dont le contenu en graisses, en acides gras saturés et en sel reste très élevé. Ce qui est donc peu recommandé dans une alimentation équilibrée ainsi que dans la prévention de l'hypertension artérielle.

Autre exemple, les fromages light, ces produits dont on a ôté une partie des graisses auront perdu par la même occasion une partie des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels à notre organisme!

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Mardi 25/09: les matières grasses

Savez-vous qu'une alimentation pauvre en graisses permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaires dont fait partie l'hypertension artérielle?

Nous vous invitons alors à pister les graisses de mauvaise qualité au profit de celles de bonne qualité.

Graisses de mauvaise qualité:

Beurre, crème, frites, chips, biscuits, viandes hachées et viandes rouges, plats préparés, fromages, charcuteries, mayonnaise, ...

Graisses de bonne qualité:

Fruits oléagineux, minarines, huiles d'olive, d'arachide, de tournesol, de colza, de noix, de noisette, de lin, de maïs,... Nous portons également une attention particulière au acides gras oméga-3.

En effet, les acides gras oméga-3 sont des graisses indispensables à notre organisme. Or ce dernier est incapable de les fabriquer, nous devons donc impérativement les retrouver dans notre alimentation.

Classification des matières grasses visibles:

Vous trouverez ci-dessous une classification des matières grasses visibles afin de mieux orienter vos choix. Mais n'oubliez pas qu'à côté de celles-ci, notre alimentation est remplie de graisses cachées (viandes, poissons, charcuterie, fromages, plats préparés du commerce, biscuits, chips...).

1) Les huiles:

Les huiles riches en acides gras monoinsaturés ("bonnes graisses") sont à privilégier pour la cuisson

=> huile d'olive, d'arachide, de noisette, de colza.

Les huiles riches en acides gras polyinsaturés ("bonnes graisses") seront utilisées en assaisonnement

=> huile de tournesol, de soja, de germe de blé, de noix, de noisettes, de pépins de raisins.

Certaines huiles sont à privilégier pour leur richesse en:

- vitamine E
=>huile de germe de blé, de tournesol, de colza
- acides gras oméga-6
=>huile de tournesol, de carthame
- acides gras oméga-3
=>huile de lin, de colza, de soja

Afin de profiter au maximum de la qualité des huiles: variez-les, gardez-les à l'abri de la lumière ainsi que de la chaleur et consommez-les en petite quantité car les huiles même de bonne qualité contiennent 100% de matières grasses!

2) Les matières grasses solides:

a. Les matières grasses de cuisson:

Privilégiez celles d'origine végétale, évitez donc la consommation de beurre.

Choisissez-les avec une majorité d'acides gras monoinsaturés et le moins possible d'acides gras saturés;

Ex: Vitelma cuire et rôtir, Becel cuire et rôtir, Alpro cuire et rôtir, Delhaize liquide olive, Bertolli...

b. Les matières grasses tartinables:

Choisissez-les avec une teneur élevée en acides gras polyinsaturés et le moins possible d'acides gras saturés.

Ex: Minelma, Alpro soja minarine, Derby à tartiner, Vitelma progress, Becel control...

Les exemples cités ne sont pas les seules matières grasses respectant les critères nutritionnels. Soyez curieux et trouvez les matières grasses que vous appréciez et qui respectent ces critères.

Sources d'acides gras oméga-3

- les poissons gras (saumon, thon, sardine, hareng, ...)
- les oeufs Colombus.
- les graines de lin, ainsi que son huile.
- l'huile de colza, de soja.
- Certaines matières grasses (Vitelma progress, Becel essential, Becel control, Vitelma cuire et rôtir sain, Becel cuire et rôtir, ...)

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Mercredi 26/09: les Viandes, Volailles, Poissons, Oeufs (VVPO)

Les Viandes, Volailles, Poissons, Oeufs.

Trois priorités: Le bon choix, la variété et la modération!

Indispensables et très précieux pour notre organisme, mais pas en trop grande quantité.

Les Viandes, Volailles, Poissons, Oeufs (VVPO), ainsi que les charcuteries sont source de protéines animales. Bien qu'indispensables et très précieuses à notre organisme, elles occupent actuellement une trop grande place dans notre assiette. En effet, ces aliments sont généralement riches en graisses saturées (mauvaises graisses) et en cholestérol et peuvent, de ce fait, avoir un effet néfaste sur le plan cardiovasculaire. Le bon choix, la variété et la modération sont donc les trois priorités!

En pratique, comment limiter le cholestérol et les mauvaises graisses de votre alimentation?

1. Limitez votre consommation de VVPO à 100 à 150g/ jour pour l'assiette du repas principal
2. Alternez les VVPO au cours de la semaine en privilégiant le poisson et les viandes blanches (volailles, porc et veau maigres) et en limitant les viandes hachées et les viandes rouges:
 - o Minimum 2x/semaine du poisson (1x du gras et 1x du maigre)
 - o Minimum 2x/semaine de la volaille maigre
 - o Minimum 1x/semaine de la viande blanche maigre
 - o Maximum 1x/semaine de la viande rouge maigre
 - o Maximum 1x/semaine de la viande hachée (saucisse, boulette, pain de viande, haché dans la sauce bolognaise...)
 - o Maximum 2 à 3 oeufs/semaine

Le tableau ci-dessous permet de vous orienter dans vos choix quotidiens de VVPO et charcuteries:

ALIMENTS	MAIGRES	GRAS
VIANDES		
Boeuf	Steak, roastbeef, filet pur,	Haché, américain préparé, jarret,
Porc	américain nature	moelle, langue
Agneau, mouton	Sauté, filet pur, rôti, mignonnette,	Haché, lard, jarret, ragoût, saucisse,
Veau	côtelette	langue, crépinette
Lapin	Gigot, côtes, filet pur, noisette	Jarret, moelle (Osso bucco)
Gibier	Escalope, sauté, filet	Haché
	Tous les morceaux	Attention aux sauces (crèmes.

	Tous les morceaux	bière...)
VOLAILLES	Poussins, poulet, pigeon, dinde, dindonneau, caille, pintade	Poule, canard, oie
POISSONS	Poissons blancs: sole, raie, lotte, cabillaud, pengasius, aiglefin, sébaste, lieu, loup de mer, flétan, perche du Nil ou bar ...	Saumon, thon, hareng, sardine, maquereau, espadon, anguille, truite saumonée
OEUFS	Oeuf Colombus, blanc d'oeuf	Jaune d'oeuf
CHARCUTERIES	Jambon cuit, filet de poulet, de dinde, d'Anvers, de Saxe, jambon de Combourg, bacon	Terrines, mousses, rillettes, pâtés, boudins, saucisson, salamis, salades et conserves de viandes, jambon cru salé et fumé, lardons

Remarques:

- Contrairement aux viandes, les poissons gras sont recommandés pour leur richesse en omégas 3 (acides gras qui jouent un rôle protecteur au niveau cardiovasculaire). Variez les sortes et consommez au moins une fois par semaine un poisson gras. Les conserves de poissons peuvent constituer également une bonne alternative aux charcuteries et fromages au repas froid. Evitez cependant les poissons en conserve à l'huile et préférez les poissons en conserve au naturel (thon, saumon, maquereau, hareng).
- Enlevez toujours les graisses visibles, p. ex. la peau du poulet, le gras du jambon, de la côtelette.
- Lorsque vous réalisez une sauce bolognaise, des boulettes, un pain de viande ou des légumes farcis, allégez le haché en le "coupant" de moitié avec de l'américain nature qui est 5 fois moins gras!
- Attention à la technique de cuisson: privilégiez les grillades, rôtissages, cuisson en papillote, court-bouillon, pochage, cuisson à la vapeur aux cuissons à la poêle et les fritures qui nécessitent plus de matières grasses!
- Malgré la richesse en cholestérol du jaune d'oeuf, sa consommation n'est pas interdite mais à limiter: 2 à 3 oeufs entiers par semaine (y compris les oeufs incorporés dans certaines préparations comme les quiches, soufflés...)
- Les charcuteries sont souvent très salées!

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Jeudi 27/09: l'alcool

Savez-vous que l'alcool, consommé en trop grandes quantités, augmente la tension artérielle?

L'alcool est un nutriment qui n'est pas indispensable à l'organisme.

Il peut, pour "notre grand plaisir", trouver une petite place dans une alimentation équilibrée et même avoir un effet bénéfique pour l'organisme.

Il faut cependant toujours le consommer avec modération et privilégier la qualité plutôt que la quantité. Savez-vous que l'alcool, consommé en trop grandes quantités, augmente la tension artérielle?

Pour une personne adulte, sans problème de santé tels que

- l'hyper tension artérielle
- l'hypercholestérolémie et surtout l'hyper triglycéridémie
- les insuffisances hépatique et pancréatique
- l'ulcère à l'estomac
- l'excès de poids
- une lésion neurologique, ...

Une consommation maximale de 2 verres par jour pour un homme et 1 verre par jour pour une femme est tolérée. En effet, à poids égal, les femmes ont un système enzymatique hépatique qui métabolise moins bien l'alcool.

Nous entendons par verre, le verre standard de la boisson consommée.

Il faut cependant noter que les bières qui titrent 6° d'alcool et plus et dont les bouteilles ont un volume de 300ml et plus, ne répondent pas à cette règle.

Le vin

- Le vin rouge constitue la boisson alcoolisée de premier choix car il contient des antioxydants.
- Il faut cependant noter que les antioxydants se retrouvent aussi ... dans un verre de jus de raisin et que la meilleure source d'antioxydants reste les fruits et les légumes frais.
- Il est préférable de boire le vin au milieu ou à la fin d'un repas.
Déjà, Hippocrate disait:
"Le vin est une chose merveilleusement appropriée à l'homme si, en santé comme en maladie, on l'administre avec propos et juste mesure, suivant la constitution individuelle"

La bière

Notre pays compte une multitude de bières qui se différencient tant par leur goût, que par leur teneur en alcool et en sucre. Elles contiennent de la Vit B.

L'eau de vie ou alcool sec

Contrairement au vin et à la bière, qui sont des alcools obtenus par fermentation, l'eau de vie est un alcool de distillation. La valeur énergétique est d'autant plus élevée que la concentration en alcool est élevée.

Les liqueurs

Les liqueurs sont constituées d'un alcool sec, aromatisé de substances végétales. Le degré d'alcool est de minimum 15°. Elles sont également sucrées.

Leur valeur énergétique peut être très élevée

A vos calculettes

1° d'alcool	= 8 grammes d'alcool /litre
1 gramme d'alcool	= 7 calories
1° d'alcool	= 56 calories / litre
1g de sucre	= 4 calories

Nous avons calculé pour vous

Bières

		Contenance d'un verre	° alcool	Gr de sucre / bouteille	Kcal / bouteille	Gr alcool / bouteille
S	Chimay bouchon brun	330ml	9.22	15.57	238	24.34
S	Abbaye de Leffe brune	245ml	6.71	11.34	141.35	13.15
I	Kriek LambicMort Subite	380ml	5.88	46.36	178.4	17.87
I	Blonde Jupiler	250ml	5.4	29.5	109	10.80
II	TriplePiedboeuf	250ml	3.66	5.9	77	7.32
III	Blonde Piedboeuf	330ml	1.61	11.48	43.23	4.25
III	Brune Piedboeuf	250ml	1.30	2.5	29.93	2.6

Vins, liqueurs

	° alcool	Grammes d'alcool / Litre	Grammes de sucre / Litre	Kcal / Litre	Contenance d'un verre	Kcal / Verre	Gramme alcool/verre
Vin blanc sec	10°	80	Pas de sucre	560	100 ml	56	8
Porto Blanc	19.5°	156	103	1504	50 ml	75.2	7.8

Martini blanc	17.2°	137.6	32	1091.2	100 ml	109.1	13.7
Cidre doux	6.5°	52	35	504	150 ml	75.6	7.8
Kir	15°	120	85	1180	100 ml	118	12
Whisky	40°	320	Pas de sucre	2240	40 ml	89.6	12.8
Crème de cassis	15°	120	400	2440			
Pisang Ambon	20.4°	163.2	317	2410			

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Vendredi 28/09: l'eau

Un seul mot d'ordre: "BUVONS DE L'EAU", 1.5 litre par jour.

L'eau est le composant principal de l'organisme.

Elle est indispensable à notre corps, qu'il s'agisse d'eau en bouteille ou d'eau du robinet.

En raison de son apport calorique nul, l'eau s'inscrit comme la boisson de l'équilibre par excellence. Et donc un seul mot d'ordre: "BUVONS DE L'EAU", 1.5 litre par jour.

Toutes les eaux gazeuses ne sont pas nécessairement riches en sel!

Ne confondons pas, le besoin d'eau et le besoin de boire!

Les boissons autres que de l'eau telles que, les cafés, les thés, les sodas, les sodas light, les alcools, ne peuvent être assimilées à de l'eau "pure". Elles ne peuvent être bues à volonté en raison de leur teneur en caféine, sucre, édulcorants, additifs, alcool, ...

Que boire, combien, quand, et comment?

- Pour une consommation régulière, quotidienne, il faut choisir des eaux peu minéralisées.
- Comme dans beaucoup de domaines, même avec l'eau, l'excès peut être nuisible...
- S'il faut respecter une juste quantité d'eau, ni trop, ni trop peu, il est recommandé également de répartir sa consommation sur la journée
- Il est important également de penser à adapter les apports hydriques en fonction de certaines situations: sport, fièvre, diarrhées, grandes chaleurs, transpiration importante, ...
- Rappelons que tout bouteille entamée et non terminée doit être jetée au bout de 48h

Les caractéristiques d'une eau sont minérales et bactériologiques.

La qualité de l'eau du robinet est sévèrement contrôlée.

Elle convient normalement pour tous et pour tous les usages.

Certaines personnes préfèrent cependant boire de l'eau en bouteille. Le consommateur ignore souvent la grande diversité des eaux en bouteille. En effet, les bouteilles se ressemblent mais les produits peuvent être très différents. Ils se répartissent en trois catégories: les eaux de table, les eaux de source et les eaux minérales naturelles.

"Les eaux de table"

Il s'agit d'eau du robinet, mise en bouteille, après traitement, stérilisation et parfois ajout de minéraux. Elles sont de composition variable, souvent gazéifiées et éventuellement déchlorées. Elles doivent satisfaire aux prescriptions légales qui s'appliquent à l'eau de distribution.

"Les eaux de source"

Les eaux de source, comme le nom l'indique, proviennent d'une source souterraine, protégée contre la pollution. Elles doivent être bonnes à la consommation sans avoir subi d'autres traitements que la séparation des matières en suspension et des composés instables par des procédés physiques. Le retrait ou l'adjonction de gaz carbonique sont aussi autorisés. La qualité des eaux de source dépend des caractéristiques géologiques de la nappe et des voies souterraines suivies. Elles doivent répondre aux mêmes normes de qualité que l'eau de distribution et recevoir l'autorisation du Ministère de la Santé publique pour être commercialisées.

Le producteur est obligé de conditionner l'eau sur les lieux de captage dans des récipients clos destinés au consommateur.

"Les eaux minérales naturelles"

Comme les eaux de source, les eaux minérales naturelles proviennent d'une source souterraine à l'abri des pollutions, ne peuvent subir que quelques traitements limités (adjonction de CO₂, ...) et doivent être embouteillées sur place. Elles se distinguent en outre par:

- leur pureté originelle, notamment microbiologique
- leur nature, caractérisée par leur teneur en minéraux, oligo-éléments ou autres constituants et, le cas échéant, par certains effets
- la stabilité de leur composition, température et les autres caractéristiques essentielles. Certaines sont naturellement gazeuses

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Lundi 1/10: le sel

Savez-vous qu'une alimentation contrôlée en sel favorise une tension artérielle normale?

Au quotidien, nous consommons de nombreux aliments qui contiennent du sel sans que l'on en soit conscient ou qu'on le goûte.

Savez-vous qu'une alimentation contrôlée en sel favorise une tension artérielle normale?

Alors oubliez la salière et accommodez vos repas en privilégiant l'utilisation d'épices et d'aromates afin d'éviter un surplus de sel dans votre alimentation. Venez nombreux découvrir notre stand d'épices à l'entrée du Lucculus de 12h à 14h

Afin de contrôler au mieux votre consommation de sel, voici quelques conseils pratiques:

- Ne mettez pas la salière à table.
- Utilisez davantage les épices et les aromates dans la préparation et la cuisson des aliments, vous limiterez ainsi l'utilisation du sel.
- Effectuez un bon choix des aliments, pour cela limitez:
 - les charcuteries fumées et séchées, les viandes hachées assaisonnées du commerce.
 - Toutes les conserves de viande, de poisson ou de légumes.
 - Les aliments préparés surgelés.
 - Les plats préparés du commerce.
 - Les biscuits apéritifs, chips, cacahuètes.
 - Les bouillons cubes.
 - Les potages en boîte, surgelés, en sachet.
 - Les matières grasses salées (beurre salé, margarine ordinaire,...).
 - L'eau de Vichy, soda, Appolinaris, jus de légumes.
 - Les mélanges d'épices, ils contiennent souvent du sel.

Choisissez plutôt:

- Des tranches de rôti, américain non préparé, oeufs, fromage blanc, Mozzarella.
- Les fromages belges sont souvent moins salés que les français ou les hollandais (ex: Passendale, Maredsous, Affligem, Chimay, Nazareth, Corsendonk, Beauvoorde, ...).
- Les produits surgelés du commerce non préparés.

Si vous désirez de plus amples informations, adressez-vous à un diététicien.

3 Recettes à découvrir

Pommes de terre au sésame

La pomme de terre dispose d'une faculté incroyable à pouvoir capter les arômes.

Type: Accompagnement

Difficulté: Facile

Durée: 10 min de préparation et 20 min de cuisson.

Ingrédients pour 2 personnes

- 250g de pommes de terre à chaire ferme
- 1 tasse de graines de sésame
- 2 piments rouges
- 4 gousses d'ail
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c d'huile de sésame
- 1/2 c à c de fenugrec en graine

Préparation

- Eplucher les pommes de terre.
- Plonger les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante. Les laisser cuire 20 minutes.
- Faire griller les graines de sésame dans une poêle à feu vif. Attendre qu'elles soient bien brunes pour les retirer du feu.
- Les placer dans un mortier et les piler de manière à obtenir une pâte.
- Ajouter les gousses d'ail, les piments rouges et allonger avec un peu d'eau.
- Piler et réduire le tout en purée. Vous pouvez hacher préalablement l'ail et le piment pour faciliter la réduction en purée.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif.
- Ajouter les graines de fenugrec et les laisser cuire 2-3 minutes.
- Ajouter le curcuma et la pâte de sésame.
- Verser le tout sur les pommes de terre cuites et servir froid.

Cette recette est conseillée en accompagnement d'une viande grillée.

Poulet au curry des îles

Difficulté: Facile

Durée: 20 min de préparation et 30 min de cuisson.

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 blancs de poulet
- 4 c à s de poudre de curry
- 8 c à s de lait de coco
- 200g d'oignons
- 1 pomme
- 1 banane
- 1 c à s d'huile
- poivre

Préparation

- Faites revenir à feu vif les oignons émincés dans une poêle avec de l'huile.
- Ajouter le poulet coupé en dés et faites-le doré sur ses faces.
- Ajouter le curry et le lait de coco. Laisser cuire 5 minutes.
- Rajouter 1/4 de litre d'eau, les fruits coupés en morceaux.
- Poivrer.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Servir chaud accompagné de riz basmati.

Wok au boeuf caramélisé et poireaux

Une recette très rapide à réaliser qui propose quelques légumes sautés encore croquants relevés par les épices accompagnés de morceaux de boeuf caramélisés avec les sucs de cuisson. Difficile de ne pas succomber...

Type: Plat wok

Difficulté: Facile

Durée: 12 h de marinade et 15 min. de préparation.

Ingrédients pour 4 personnes

- 750g de filet de boeuf
- 6 poireaux
- 2 poivrons rouges
- 20 cl de bouillon de boeuf
- 1 citron
- 1 c à c de cardamome
- 1 c à c de coriandre en graines
- 1 c à c de piments ou 2 petits piments rouges
- 10 cl d'huile de colza
- 10 brins de ciboulette
- poivre de Cayenne

Préparation de la marinade

- Disposer la viande coupée en morceaux dans un saladier.
- Broyer la coriandre en graine, la cardamome et le piment dans un mortier.
- Verser la moitié de l'huile de colza et les épices écrasées sur la viande.
- Bien mélanger et recouvrir d'un film alimentaire.
- Placer pendant 12 heures au réfrigérateur et remuer régulièrement.

Préparation des ingrédients

- laver les poivrons et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Nettoyer l'intérieur des poivrons pour retirer tous les pépins et couper ensuite en lanières de 3-4 mm de large.
- Nettoyer les poireaux et conserver les blancs avec 4-5 cm de vert. Les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur.
- Extraire le zeste de citron et le presser pour récupérer le jus.
- Hacher finement la ciboulette.

Cuisson des légumes

- Retirer la viande du saladier et récupérer l'huile de la marinade.
- Faire chauffer l'huile de la marinade dans un wok à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit légèrement fumante. Ajouter les poivrons et les laisser sauter pendant 2 minutes en remuant vigoureusement.
- Déglacer au jus de citron.
- Ajouter les zestes de citron, les poireaux et le bouillon.
- Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes le temps de laisser fondre les poireaux mais sans les colorer.
- Tout retirer du wok.
- Parsemer de ciboulette et poivrer avec le poivre de Cayenne.
- Réserver au chaud.

Cuisson de la viande

- Verser la deuxième moitié de l'huile de colza dans le wok et bien faire chauffer.
- Ajouter la viande, saupoudrer de sucre en poudre.
- Laisser cuire la viande 1 à 2 minutes le temps que la surface soit bien caramélisée.

Servir chaud avec les légumes sautés, ce plat s'accompagnera très bien d'un riz sauvage ou d'un riz basmati.

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Mardi 2/10: fruits et légumes

Manger chaque jour 5 portions de fruits et légumes (dont minimum deux portions de légumes) est une manière de prévenir les maladies cardiovasculaires.

En effet, les fruits et légumes fournissent des fibres et des apports importants en vitamines, minéraux et antioxydants.

Choisissez –les de préférence de saison, ils auront plus de goût, de vitamines et seront moins chers!

En pratique, comment atteindre cet objectif de 5 portions de fruits et légumes par jour?

- Au petit déjeuner: un verre de fruits ou un fruit frais (du volume d'une pomme moyenne)
- Un bon bol de potage de légumes et un sandwich garni de crudités à midi.
- 3 c à s bombées de légumes cuits le soir.
- Comme collation ou comme dessert: un fruit frais (du volume d'une pomme moyenne)

A chaque saison ses légumes!

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
Brocoli, chicon, chou de Bruxelles, mâche	Chicon, choux de Bruxelles	Radis	Radis
MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Asperge, carotte, épinard, radis	Artichaut, bette, carotte, courgette, laitue, pomme de terre	Artichaut, betterave, bette, carotte, concombre, haricot vert, laitue, poireau, tomate	Artichaut, aubergine, betterave, bette, concombre, courgette, haricot vert, laitue, oignon, poireau, tomate
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Aubergine, betterave, bette, céleri-rave, chou-fleur, chou rouge, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, poireau	Céleri rave, choux, fenouil, poireau	Brocoli, choux de Bruxelles chou, légumes secs, mâche, oignon, poireau	Brocoli, chicon, choux, mâche

Ne sont indiqués, dans ce tableau, que le(s) mois de pleine saison pour chaque légume
D'après un document de la Fédération Belge contre le Cancer

A chaque saison ses fruits!

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
Banane, mandarine, orange, pamplemousse.	Banane, mandarine, orange, pamplemousse.	Orange pamplemousse, pomme	Pamplemousse

pomme	pomme		
MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
	Cerise, citron, fraise, framboise	Abricot, cerise, fraise, framboise, groseille, pêche, poire, pomme, raisin	Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, raisin
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Banane, kiwi, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin	Banane, orange, kiwi, pamplemousse, poire, pomme, prune, raisin	Banane, orange, kiwi, pamplemousse, poire, pomme, raisin	Banane, mandarine, orange, pamplemousse, pomme, raisin

Ne sont indiqués, dans ce tableau, que le(s) mois de pleine saison pour chaque fruit
D'après un document de la Fédération Belge contre le Cancer

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Mercredi 3/10: les féculents

Les féculents constituent la base de notre alimentation; retrouvons-les à chaque repas, soit 3 fois par jour!

On entend par féculents et leurs dérivés: le pain, les pommes de terres, le riz, les pâtes, les céréales:

- les plus connues: blé, riz, maïs
- les oubliées: avoines, orge, l'épeautre
- les méconnues: le quinoa, le mil ou millet, le sarrasin, l'amarante, le boulghour, le sorgho, ...
- les légumineuses: les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges, blancs, les fèves, les flageolets... Elles sont aussi une source non négligeable de protéines.

Si l'on observe la pyramide alimentaire, on constate, qu'après l'eau, les féculents constituent la base de notre alimentation. Nous devons les retrouver à chaque repas principal c'est à dire pas moins de 3 fois par jour. Pourquoi?

Parce que:

- un féculent par repas permet de donner une sensation de satiété durable ce qui permet d'éviter les grignotages entre les repas;
- une assiette bien "proportionnée" (la ½ de l'assiette) en féculents, permet également de diminuer la quantité de viande ou poisson qui sont souvent consommés en trop grande quantité participant ainsi à un apport trop important en graisses!

Les céréales complètes (non raffinées) sont à privilégier pour leur richesse en fibres, minéraux et antioxydants. Le tableau ci-dessous montre les "dégâts" du raffinage:

	Grains de blé entiers	Pertes en %	Farine blanche
Principaux nutriments (g)			
- protéines	11,7	9,4	10,6
- graisses	2,0	50	1
- glucides	69,3	6,8*	74
Minéraux (mg)			
- calcium	44,0	65,9	15
- potassium	502	78,5	108
- phosphore	40	>66,6	< 95
- fer	63,3	39,4	2
Vitamines (mg)			
- B1	0,5	80	0,1
- B2	0,1	70	0,03
- B6	0,44	49	0,2
- Niacine	5,1	86,3	0,7
- vitamine E	3,2	28	2,3

Fibres totales (g)	11,6	66	4
--------------------	------	----	---

* il s'agit d'un gain et non d'une perte: en raison des pertes en protéines, matières grasses et minéraux, la teneur relative en glucides augmente.

Les fibres des céréales complètes participent à un effet protecteur à l'égard des maladies cardiovasculaires par leur action favorable sur le cholestérol, la glycémie et la tension artérielle.

Réalisation par le service Diététique avec le soutien de la promotion de la santé

Les aliments fonctionnels enrichis en stérols végétaux diminuent activement le cholestérol: Oui, mais...

Ces aliments sont dits "aliments fonctionnels" car l'industrie agro-alimentaire y a rajouté des substances végétales qui ont pour action de diminuer le taux de cholestérol.

Ces aliments ne sont indiqués et n'ont d'effet que si le taux de cholestérol est excessif.

Ils doivent être consommés parallèlement à **une alimentation équilibrée**.

Un apport quotidien est nécessaire pour avoir une action bénéfique.

La juste dose a également son importance.

Les esters de stérols ou de stanols sont des composés naturellement présents, en petites quantités, dans le règne végétal. Leur structure moléculaire est très proche de celle du cholestérol. Lorsqu'ils sont introduits dans l'alimentation, les stérols bloquent, par un effet de compétition, l'absorption du cholestérol au niveau des intestins.

Il existe sur le marché des aliments, enrichis en stérols végétaux. On les appelle "aliments fonctionnels". Voici quelques exemples de ces aliments fonctionnels:

- Matières grasses tartinables: Becel pro-activ, Benecol,...
- Boissons lactées: Bénécol, Danacol, Becel- pro-activ,...
- Préparation de yaourts: Becel- pro-activ,...

Cependant, ces aliments ne sont indiqués et n'ont d'effet que si votre taux de cholestérol est excessif, c'est-à-dire **supérieur à 190 mg/dl**. Ils doivent également être consommés **dans le cadre d'une alimentation équilibrée**, de préférence riche en fruits et légumes, afin de pallier à une légère diminution de l'assimilation de certains composés intéressants (Vitamine A).

Enfin, ces produits doivent être consommés **quotidiennement et constamment** car une fois l'arrêt définitif de la prise d'esters de stérols/stanols, le taux de cholestérol revient lentement à son ancien niveau.

La juste dose à son importance:

Moins que la dose recommandée n'aura pas d'effet.

Et plus que la dose recommandée ne sera pas plus efficace.

Pensez à consulter l'étiquetage des différents produits existants pour les utiliser à bon escient.