

# Les dix commandements du bien manger

Les principes de l'équilibre alimentaire sont les mêmes à tous les âges. A l'occasion d'un atelier nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, le Pr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, et Béatrice Dalle, diététicienne, ont rappelé les grandes règles du bien manger. Nutrinews Hebdo les résume en "dix commandements".

## **Tu mangeras autant que tu dépenses.**

Grand principe quantitatif pour bien se nourrir et ne pas grossir. Dans nos sociétés mécanisées, il signifie surtout que pour pouvoir manger suffisamment, l'activité physique est indispensable.

## **Tu mangeras des aliments variés.**

Sur le plan qualitatif, la diversité alimentaire est la clé de l'équilibre.

## **Tu consommeras trois produits laitiers différents par jour.**

Ils apportent du calcium (indispensable à la santé osseuse et à bien d'autres fonctions de l'organisme), mais aussi des protéines, des vitamines... Lait, yaourt, fromage blanc, fromages : manger laitier et varié est facile.

## **Tu mangeras si possible 5 portions de fruits et légumes par jour.**

Pour les vitamines, les fibres, les antioxydants... C'est un des "commandements" les plus connus mais pas toujours facile à observer. Pourtant, entre les

fruits et les légumes, le choix d'aliments à répartir sur les trois repas (plus éventuellement le goûter) est plutôt large...

## **Tu consommeras chaque jour suffisamment de protéines animales.**

Qu'elles viennent de la viande, du poisson, des œufs, voire des produits laitiers, elles sont indispensables pour leur valeur nutritionnelle.

## **Tu mangeras des aliments glucidiques à chaque repas.**

Pain, pommes de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs sont des sources d'énergie indispensables... Il doit toujours y avoir une place à table pour une portion de produits céréaliers ou de légumineuses.

## **Tu utiliseras des corps gras variés.**

Il n'y a aucune raison de jeter l'opprobre sur telle ou telle source de lipides. Beurre sur les tartines ou dans les légumes, huile pour la cuisine ou les assaisonnements... : tous les corps gras sont utiles et indispensables par la variété de leurs apports.

## **Tu boiras chaque jour 1,5 litre d'eau.**

Y compris thé, café, infusion... Pour rétablir les pertes hydriques quotidiennes, 2,5 litres sont nécessaires. Un litre est apporté par les aliments solides. On doit augmenter la quantité de boissons en cas de chaleur, de fièvre, etc.

## **Tu feras des écarts avec**

## **modération.**

Les écarts "raisonnables" sont conseillés car ils font partie de l'équilibre et permettent son observance. Seuls les excès permanents peuvent être nocifs.

## **Tu garderas le plaisir de manger et la convivialité.**

Consommés avec modération, les aliments sucrés et gras, les petits plats de gourmet et les friandises, voire le petit verre de vin, participent à la variété et au plaisir alimentaire. Des aliments choisis, une belle table et des repas que l'on partage avec d'autres font partie des agréments qui garantissent le maintien de l'équilibre.