



Den

INSIDER

OCTOBRE 2000 - N°3



” L'ALIMENTATION, BOF,
C'EST TOUT CE QU'ILS ONT TROUVÉ
POUR CE DOSSIER? ”

Si tu ne t'es jamais intéressé au sujet, il est grand temps! C'est un monde à découvrir: goûter des plats originaux et inconnus, essayer de nouvelles recettes, inviter des copains! Et surtout ne sois pas négatif: ne dis pas que tu n'as pas faim, pas le temps ou peur de grossir!

Vous les filles, vous faites plein d'erreurs alimentaires pour ne pas grossir, sautant d'un régime à l'autre, en rêvant à devenir comme les mannequins...

quant à **vous les garçons** qui êtes de grands sportifs, connaissez-vous les secrets alimentaires des gagnants?

Bref, le sujet vous concerne tous, que ce soient les régimes miracles, les fast-food, les collations à la récréation, les légumes à redécouvrir,...



“ Den INSIDER ” va t’en donner un aperçu. On est là pour ça, non?
Alors si tu as des questions, des commentaires, des idées :

tél 45 30 331

flcc@pt.lu

Notre diététicienne Isabelle te répondra
et pourra te conseiller!

P.S. Pour changer, on a écrit en français...
qu’en penses-tu?



- sommaire**
- **Equilibre alimentaire** p. 4
 - **Redécouvrir les légumes** p. 6
 - **Produits miracles pour maigrir?** p. 8
 - **S.O.S Récré** p. 9
 - **Fast food - Le mal du siècle?** p. 10
 - **L'alimentation du grand sportif** p. 12
 - **A fond la forme: le müsli** p. 13

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Equilibre alimentaire

Tout le monde mange.
Et même plusieurs fois par jour.
Mais il ne faut pas engloutir n'importe quoi!
Alors comment faire?

Un jeu d'enfant...

RÈGLES DU JEU:

1. Trois repas par jour:

Petit-déjeuner du roi, déjeuner du prince et dîner du pauvre. Donc ne surtout pas sauter le petit-déjeuner!

2. Deux collations par jour:

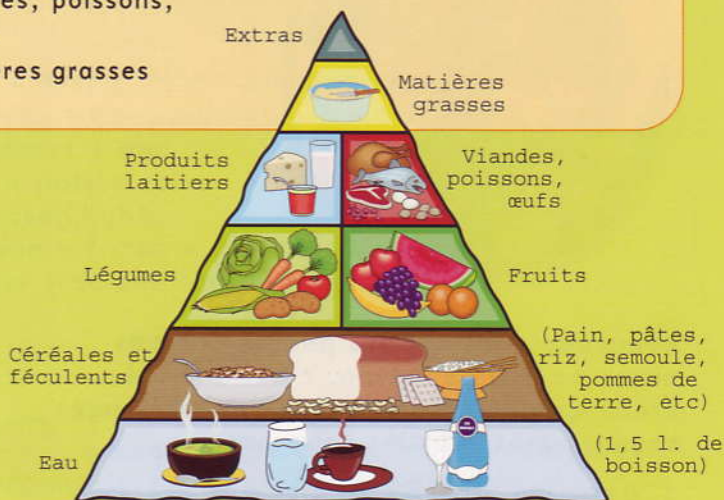
A 10 h et à 16 h, par exemple à la récré. Faire le bon choix: laitages, fruits ou céréales! A ne pas confondre avec le grignotage pendant toute la journée!



3. Manger varié :

Consommer tous les jours les aliments de chaque catégorie :

- ☺☺☺☺☺ Céréales et féculents
(pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, etc)
- ☺☺☺☺ Légumes et fruits
- ☺☺☺ Produits laitiers
- ☺☺ Viandes, poissons,
œufs
- ☺ Matières grasses



Pyramide de l'alimentation équilibrée

4. Ne pas manger trop gras :

Tous les aliments fournissent de l'énergie (=calories). D'ailleurs, notre corps a besoin de cette énergie pour travailler, faire du sport et même pour dormir. Mais une calorie n'égal pas forcément une calorie!! Donc, il ne s'agit pas d'engloutir n'importe quoi - à défaut de déséquilibrer son alimentation et grossir.

Redécouvrir les légumes



Beaucoup d'entre vous pensent ne pas aimer les légumes. **Stop**, c'est une idée préconçue: la préparation ou des mélanges savants vont vous les faire adorer.

1. Oser les épices et aromates sur les crudités

- Concombre + aneth + sauce au yaourt
- Tomates + basilic
- Betteraves rouges + oignon
- Salade frisée ou pissenlit + ail

2. Agrémenter les légumes cuits:

- Carottes + thym
- Haricots verts + persil
- Haricots blancs + tomate
- Chou rouge + pomme

3. Essayer gratin, soufflé ou flan:

carotte, courgette, chou-fleur, brocoli, épinard, potiron, champignons, etc:
c'est délicieux!

SAUCE AU YAOURT

- 4 cuillers à soupe de yaourt nature
- 1 cuiller à soupe vinaigre ou jus de citron
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

G RATIN

Par personne : 300 g légumes - 150 ml lait - 1 cuiller à café de maizena - 30 g fromage râpé - sel, poivre, muscade

Cuire les légumes à la vapeur (5 à 7 minutes). Pendant ce temps, préparer la sauce blanche: délayer la maizena avec 2 cuillères à soupe de lait dans un bol et mettre le reste du lait à chauffer. À ébullition, retirer du feu et ajouter la maizena délayée, assaisonner et laisser bouillir 1 minute en mélangeant. Verser sur les légumes, parsemer de fromage et passer quelques secondes sous le gril.

S OUFFLE

Par personne : 200 g légumes cuits - 30 g fromage râpé - sauce blanche (recette du gratin) + 1 œuf

Mélanger le jaune d'œuf et le fromage à la sauce. Ajouter les légumes coupés en petits morceaux. Battre le blanc en neige, puis l'incorporer délicatement. Verser cette préparation dans un moule huilé et cuire 10 à 20 minutes à 180°C (four préchauffé).

F LAN

Par personne : 200 g légumes cuits - 150 ml lait demi-écrémé - 2 cuillères à soupe de crème fraîche - 1 œuf - 30 g fromage râpé - sel, poivre

Battre l'œuf avec le lait et la crème. Assaisonner. Ajouter le fromage et mélanger avec les légumes réduits en purée. Cuire au four à 160°C pendant 25 minutes.

PRODUITS MIRACLES POUR MAIGRIR ?

ESPRITS CRITIQUES, RÉVEILLENZ-VOUS! NE CROYEZ PAS TOUT CE QUE VOUS ENTENDEZ NI CE QUE VOUS LISEZ! LA LIBERTÉ DE PRESSE AUTORISE N'IMPORTE QUI À ÉCRIRE N'IMPORTE QUOI! SI LA PILULE MIRACLE POUR MAIGRIR EXISTAIT, NE VOUS INQUIÉTEZ PAS, ÇA SE SAURAIT. ELLE NE SERAIT SÛREMENT PAS GARDÉE SECRÈTE. PAR CONTRE, L'ARNAQUE DES PHOTOS "AVANT-APRÈS", ÇA C'EN EST PLEIN LES JOURNAUX! VOUS Y CROYEZ, VOUS? REGARDEZ-Y DE PRÈS!

Mais la palme du grotesque est attribuée aux promesses sur les "5 à 10 kilos perdus en une semaine"! Sans efforts ni régime! Analyse d'une diététicienne pour Insider:

1. **Mathématiquement impossible:** 5 kg représentent environ 39.000 kcal. Même en jeûnant complètement, ce qui est totalement inconcevable d'un point de vue médical, il faudrait plus de 22 jours à un individu pour perdre ce poids de graisse.
2. Les **pertes rapides** de poids sont dues à des pertes d'eau.
Exemples:
 - Les saunas. Ils ne font pas maigrir, ils déshydratent.
 - Marathon dans le désert. Perte extrême: jusqu'à 3 litres d'eau par heure.
 - Cycliste italien: mort d'hyperthermie suite à une course!
3. Les kilos vite perdus sont aussi vite récupérés, et souvent avec des renforts,... si les habitudes alimentaires ne changent pas!

La santé est ce que nous avons de plus précieux, même avec quelques kilos superflus. Mais on s'en rend souvent compte quand c'est trop tard. Les produits miracles peuvent causer de graves atteintes fonctionnelles, parfois irréversibles. Il y a quelques années, suite à la consommation d'un thé inconnu aux vertus "aminçissantes" et vendu par correspondance, de nombreuses femmes souffrent actuellement d'insuffisance rénale chronique, les obligeant (pour survivre) de se rendre 3 fois par semaine à l'hôpital en dialyse pour 4 heures!

NEURONES, CONNECTEZ-VOUS !



S.O.S. RÉCRÉ

La sonnette retentit, c'est la récréation et des tas de jeunes sortent leur 3C (coca, chocolat, chips). Mais où sont passées les collations équilibrées ?

Avis à la population! Espèce en voie d'extinction: les en-cas équilibrés des pauses scolaires. Le pain déserte, les fruits s'oublent et les laitages se perdent. N'ayant rien emporté dans leur sac, les élèves se tournent invariablement vers les viennoiseries (record en sucres et graisses!) ou vers le distributeur! Dommage, car celui-ci ne contient que des sucreries, qui n'ont comme point positif ... qu'une longue conservation.

QUELQUES IDÉES À LA MODE

PAN-BAGNAT

- 1/4 de baguette aux céréales
- 2 feuilles de salade
- 4 rondelles de tomates
- 1/2 oeuf
- 1 cuiller à café de mayonnaise
- 2 cuillers à soupe de thon au naturel émiétté

SANDWICH CAPRESE

- 1/4 de baguette aux céréales
- 2 feuilles de salade
- 4 rondelles de tomates
- 4 rondelles de mozzarella
- basilic ciselé
- 1 filet d'huile d'olive

Il est vrai qu'il y a un hic: apporter sa tartine ou sa pomme à l'école et la manger devant les copains a l'air assez primaire et demande du caractère devant les moqueries des ignorants. Car ceux qui se permettent de juger (en mal) votre collation-santé, ne sont pas très informés sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée.

A vous de leur montrer l'exemple en faisant des collations branchées!

FAST FOOD

LE MAL DU SIÈCLE ?



PEUT-ON CONCILIER FAST FOOD ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

Avantages du Fast Food

- Stérilité des produits: risque restreint de toxi-infections alimentaires
- Rapidité du service
- Pas de contraintes (manger avec les doigts, assis ou debout, etc)
- Choix assez grand
- Présence de plats sains
- Coût abordable

Inconvénients du Fast Food

- Peu de vitamines, sels minéraux et fibres
 - Trop de graisses, de sucre et de sel
 - Malsain en cas de mauvais choix (attention aux combinaisons)
- Décrié par de nombreux adultes, le fast food est pourtant

inévitable. Alors que faire? Sans en faire sa cantine habituelle, on peut y aller de temps à autre. Mais il faut faire un choix sain et équilibré!

Pour arriver à un certain équilibre, il faudrait:

1 produit céréalier + (viande, oeuf, poulet ou poisson) + légumes + sauce allégée + produit laitier + boisson

Exemples

1. Hamburger + petite frite + jus d'orange + glace
2. Chicken sticks + Cheeseburger + salade + sauce au yaourt + eau
3. Fishburger + petite salade + sauce au yaourt + glace + boisson light
4. Salade marine + frites + chausson aux pommes + lait
5. Grand Burger + salade + milkshake + eau



ce menu comporte 4 erreurs diététiques:
Frites + Mayonnaise + Burger
+ soda sucré + gâteau au chocolat

RÉPONSES:

1. Présence simultanée de 4 produits trop gras
2. Absence de légumes et de fruits
3. Absence de produit laitier
4. Trop de sucres simples: soda – gâteau

QUIZ

L'ALIMENTATION DU GRAND SPORTIF



L'alimentation du sportif est particulière et diffère d'une alimentation classique.

Explication: Les muscles consomment préférentiellement du sucre, le glucose. Celui-ci est présent non seulement dans les sucres et sucreries, mais dans grand nombre d'aliments sous différentes formes:

- céréales: riz, avoine, blé, maïs, ...
- féculents: pomme de terre, pâtes, riz, ...
- légumes secs: haricot blanc/rouge, pois, lentille, fève
- sous-produits tels que farine, amidon, fécule, semoule...

AUTRES CONSEILS:

- Prendre son repas de préférence 3 heures avant l'entraînement ou le match
- Ne pas faire une overdose de viande!
- Boire beaucoup avant, pendant et après l'effort (pour remplacer l'eau éliminée par transpiration). Ne pas attendre d'avoir soif, car alors le déséquilibre est installé: mieux vaut 1 verre d'eau toutes les 20 minutes qu'un 1/2 litre en une fois!
- Avoir des en-cas sucrés (mais pas trop) pour éviter le coup de pompe lors de longues épreuves

Ces aliments libèrent progressivement du glucose (1 à 5 heures) après la digestion, contrairement aux sucres et sucreries, dont le glucose est utilisé déjà 10 à 30 minutes après ingestion (=sucres rapides). Les performances sportives risquent de ne pas tenir longtemps! A chaque repas, les aliments de base sont donc les céréales.

A FOND LA FORME :

le müsli



- 1 poignée de flocons d'avoine (30-40 g)
Astuce : les flocons d'avoine peuvent être cuits rapidement avec du lait chaud (2 minutes au micro-ondes). Laisser gonfler 5 minutes.
- 1 cuiller à soupe de céréales au riz, maïs ou blé (choisir éventuellement un müsli déjà mélangé du commerce, sans sucre ajouté de préférence)
- pomme râpée
- banane en rondelle ou quelques fraises
- 2 cuillers à soupe de fruits secs: figues, dattes, raisins, coco...
- 1 cuiller à soupe d'oléagineux concassés (non salés): noisettes, amande, noix de cajou ou de pécan, pignons de pin, pistaches, graines de tournesol...
- 1 pincée de cannelle
- 150 à 200 ml de lait demi-écrémé, froid ou tiède ou du lait battu, fermenté, ou du yaourt

MISSION NICHTRAUCHEN 2001

Europäischer
Wettbewerb



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

SAHEL ☎ 43 30 33-1

GEWINNEN SIE EINE KLASSENREISE NACH ATHEN!

“MISSION NICHTRAUCHEN 2001”

EUROPÄISCHER
WETTBEWERB
FÜR KLASSEN DER
UNTEREN
SEKUNDARSTUFE
(7^E - 9^E UND VII^E - V^E)

1. PREIS:
EINE KLASSENREISE
NACH ATHEN



D

ie SchülerInnen der teilnehmenden Klassen verpflichten sich für sechs Monate nicht zu rauchen (Toleranzgrenze: 10% Raucher pro Klasse).

Der Wettbewerb beginnt am 6. November 2000 und endet am 27. April 2001. Jede teilnehmende Klasse erhält eine Aktionsmappe mit vielen flippigen Unterlagen! Die Klassen die es schaffen, nehmen an einer nationalen sowie eine internationalen Lotterie teil. Hauptpreis der internationalen Lotterie: eine Reise mit der ganzen Klasse nach Athen. Nationale Preise: Klassenessen, Gutscheine fürs Kino, tolle Rucksäcke, usw.

Will deine Klasse mitmachen? Willst du weitere Einzelheiten zu diesem Wettbewerb wissen?

Infos und Einschreibeformulare erhältst du bei der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer (45 30 33-1).

Homepage des Wettbewerbs: www.cancer.lu/mission2001.html

Abonnement gratuit

Reçois "Den Insider" chez toi, à la maison;
c'est vraiment plus sympa!

Nom _____ Prénom _____

Rue/numéro _____

Code postal/localité _____

Année de naissance _____

Date/signature _____

Prière de compléter et envoyer à:
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
B.P. 404
L-2014 Luxembourg

Ou simplement faxer: 457269

Impressum



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

Editeur: Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
44, bvd Joseph II B.P. 404 L-2014 Luxembourg

Rédaction: Den INSIDER - Tel: 4530331 - Mail: flcc@pt.lu

Layout: **adrem**

Date: octobre 2000

Tirage: 10.000

FESTIVAL DES SCIENCES

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer t'invite à son stand (2ème étage du Natur Musée) pour tester tes connaissances sur le tabac, l'alcool, l'alimentation ou le soleil via ordinateur et pour recevoir un rapport personnalisé.

Tu peux aussi participer à nos ateliers santé "Passport for Life".

Pour plus d'infos, téléphone-nous (tél 45 30 331).

10 -19 novembre 2000
Natur Musée à
Luxembourg-Grund



Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den INSIDER

c/o Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer

B.P. 404

44, bvd Joseph II

L-2014 Luxembourg

Tel. 45 30 33 1