den ins!der

n° 86 • Juin 2021

Objectif : manger plus sainement

Fondation Cancer
Info · Aide · Recherche

Manger sain protège ton capital santé

Avoir une alimentation saine et équilibrée est un *must* – inutile de te le rappeler. Cependant, **dans la vie de tous les jours**, il n'est pas toujours facile d'y veiller. Surtout si ton emploi du temps de collégien ou de lycéen t'amène à fréquenter assidûment cantine, cafétérias et *fast-foods*, qui n'ont pas la réputation de cuisiner sainement. Les aliments qu'ils proposent sont souvent bourrés de sucre et de matières grasses, et les plats sains ne sont généralement pas mis en valeur.

Or une alimentation saine et équilibrée est encore plus importante à l'adolescence (de 13 à 18 ans) qu'à l'âge adulte. A cette période de la vie, **ton corps se développe**, et les bases sont posées pour le restant de la vie. C'est pourquoi tu dois consommer certains nutriments. Une alimentation saine et équilibrée est pour toi ce que des fondations solides sont à une maison, explique la nutritionniste Danielle Bernard Krier (Interview à la page 14).

Par contre, mal s'alimenter à l'adolescence a des répercussions sur la santé qui peuvent se manifester tardivement. Si tu fais tous les jours des excès d'aliments sucrés et gras, tu **augmentes ton risque** de développer certaines maladies, comme le diabète, les troubles cardio-vasculaires, et même le cancer.

Mais peut-être suffit-il que tu changes deux ou trois choses à ton alimentation pour constater rapidement de nettes améliorations !

Le marketing

En matière d'alimentation, tu dois toujours savoir ce que tu manges, mais aussi d'où les aliments viennent. Avant tout, qui les produit. L'industrie alimentaire **est l'un des plus gros secteurs industriels** du monde. Des entreprises leaders sur le marché, comme *Unilever* ou *Nestlé*, font chaque année des milliards de chiffre d'affaires avec des produits alimentaires. Pour que le consommateur achète ces produits, les entreprises font de la publicité en ciblant leur public.

Les adolescents sont très souvent ce public cible. Dans les films et les séries télévisées, les personnages principaux consomment des produits alimentaires déterminés (comme des barres chocolatées), dans les médias sociaux, des sodas et des boissons énergisantes sont placés de manière ciblée dans des vidéos virales (par exemple les films d'action du producteur de boissons énergisantes *Red Bull*). De plus, les jours d'école, tu es en général **exposé à la publicité du matin au soir** : sur le chemin de ton établissement que tu y ailles à pied ou en bus, et sur les réseaux sociaux comme *Instagram* ou *Snapchat*.

Une publicité et un marketing efficaces ont le pouvoir d'influer fortement sur tes habitudes de consommation, et par là même sur tes comportements alimentaires. Si tu y regardes de plus près, dans les publicités classiques pour des produits alimentaires il est rarement question de salades, de lentilles ou d'eau, mais de biscuits, de jus de fruits sucrés ou de *fast-food*. Comme c'est à l'adolescence que se forment des habitudes alimentaires qui t'accompagneront toute ta vie, cela peut être dangereux.

Lorsque tu regardes la télévision ou surfes sur internet, garde bien à l'esprit que les entreprises font de l'argent avec ce que tu manges. Dans les publicités, les plats sains sont souvent moins accrocheurs. Mais les spots publicitaires clinquants et les couleurs criardes ne prouvent absolument pas qu'il s'agisse d'aliments sains !

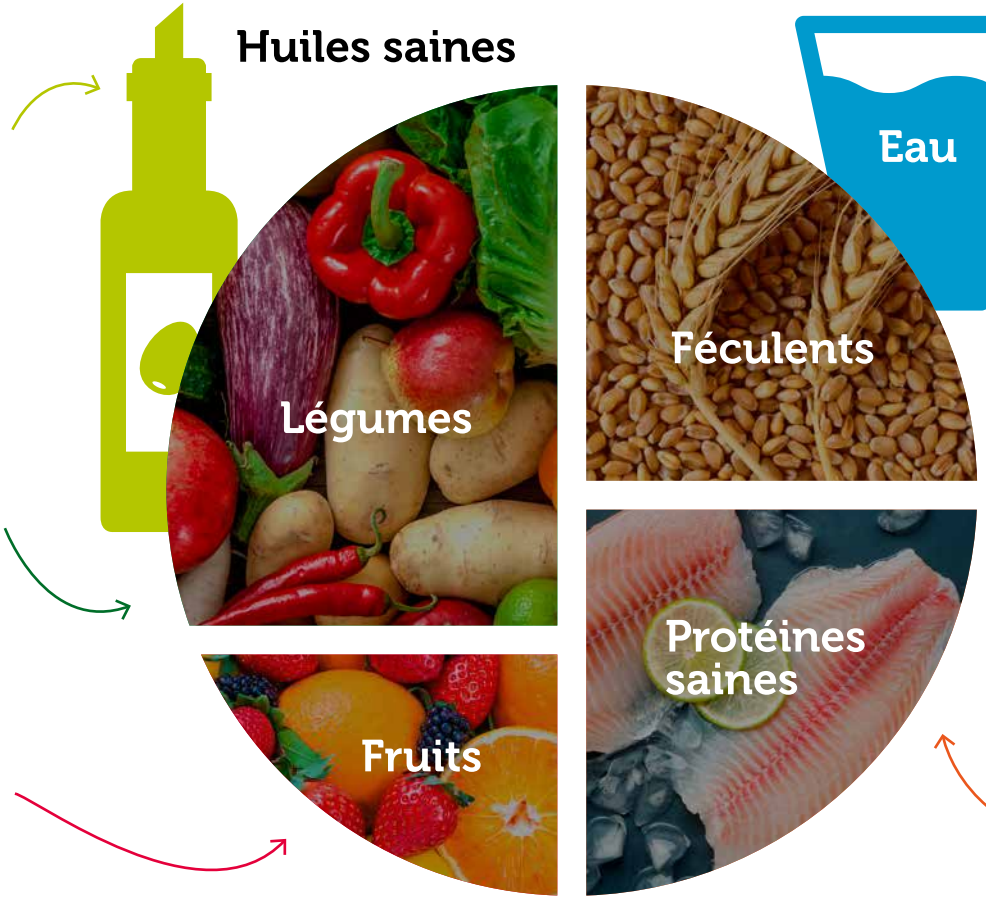
L'assiette idéale

L'alimentation est une chose très personnelle, et il n'y a rien à redire à cela. Tes amis n'ont pas forcément les mêmes goûts alimentaires que toi, ni la même culture culinaire. Il y a cependant des nutriments dont personne ne peut pas se passer. Cette « assiette idéale » te donne un aperçu des produits clés d'une alimentation saine.

Huiles saines : pour cuire des aliments à la poêle, utilise de l'huile d'olive ou de colza plutôt que du beurre. Ces huiles sont par ailleurs indiquées pour réaliser une vinaigrette.

Tu ne mangeras jamais trop de légumes ! Retiens cette maxime : plus tu intègres de légumes dans ton alimentation, mieux c'est. Mais attention ! Les frites ne comptent pas pour une portion de légumes !

La règle est tout aussi simple pour les fruits : mange de tout et en quantité, c'est bon pour ta santé.



Ne néglige pas non plus les boissons. Quand ton corps se déshydrate, ta concentration baisse. Tu dois donc veiller à boire de l'eau, du thé, des tisanes ou du café sans sucre. Consomme boissons lactées et jus de fruits avec modération, et renonce même complètement aux boissons avec des sucres ajoutés (sodas et boissons énergisantes, par exemple).

Féculents : notre alimentation comprend une forte proportion d'aliments raffinés, comme le pain blanc. Cependant, les produits à base de farine complète, tels que pâtes et pain complets sont bien meilleurs pour la santé et fournissent beaucoup d'énergie sous la forme de sucres lents !

Protéines saines : notre société est grande consommatrice de viande rouge. Remplace-la de temps en temps par du poisson ou de la volaille ! Mais savais-tu que les fruits à coque et les légumineuses (comme les lentilles ou les pois chiches) sont aussi riches en protéines ?

Vois-tu déjà sur quels points ton assiette diffère de l'assiette idéale ?

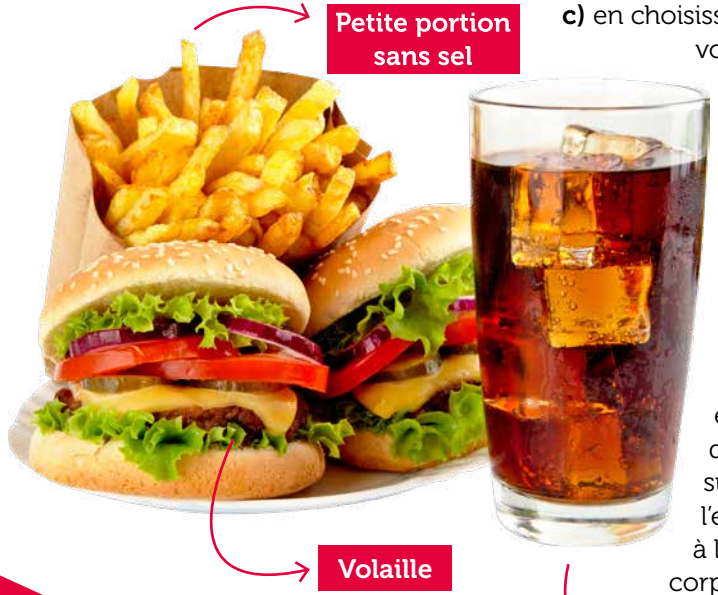
La comparaison avec ton assiette

Maintenant que tu as eu un premier aperçu de l'« assiette idéale », le moment est venu de la comparer avec le contenu de ton assiette

Remarque : il n'est pas nécessaire de changer son alimentation du tout au tout du jour au lendemain. Souvent, il suffit de remplacer certains éléments par d'autres pour obtenir une assiette saine. Nous te montrons comment faire en prenant pour exemples trois grands classiques des cantines, cafétérias et restaurants :

1 Hamburger avec des frites et un *Coca-Cola*

Viande rouge, frites grasses et boisson très sucrée. Comment rendre ce repas plus sain ?
a) en prenant une petite portion de frites sans y ajouter de sel au lieu d'une portion normale avec du sel ;
b) en garnissant la viande de rondelles de tomate et d'oignon et de salade verte ;
c) en choisissant le burger à la volaille plutôt que celui au bœuf ;
d) en buvant de l'eau à la place du soda.
Ces changements t'aident à parvenir à l'assiette idéale. Tu consommes ainsi moins de sel et de corps gras, davantage de protéines saines et un supplément de légumes. Et surtout, tu bois de l'eau, indispensable à l'hydratation de ton corps.

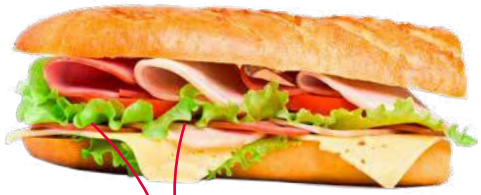


Fruits coupés en dessert

+ 1 Salade

2 Pizza au salami

Une garniture très grasse, avec beaucoup de fromage. Comment rendre ce plat plus sain ?
a) en remplaçant le salami par des légumes grillés ;
b) en prenant un bol de salade en accompagnement ou une salade de fruits en dessert ;
c) en préférant une pâte à pizza à la farine de froment complète ou à l'épeautre. De cette manière, tu augmentes ta consommation de fruits et légumes (Rappel : tu dois manger cinq portions de fruits ou de légumes par jour) et tu réduis celle de farines blanches.

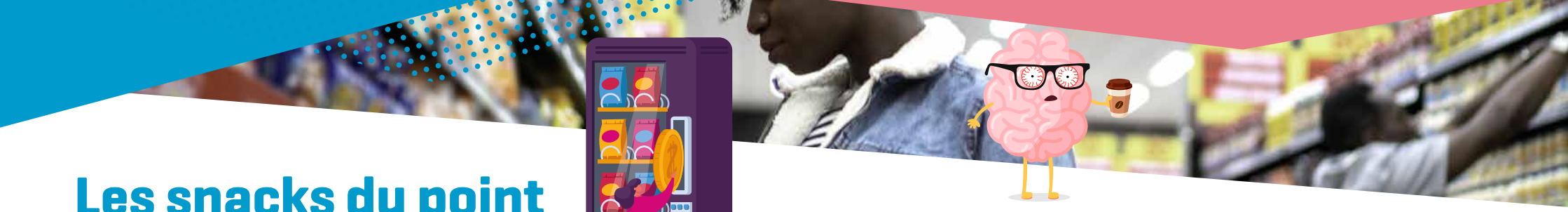


Tomates-Mozzarella

Remplacer la sauce grasse par du pesto

3 Sandwich jambon-fromage

Dans les sandwichs, les ingrédients mauvais pour la santé sont bien souvent cachés. C'est le cas par exemple des sauces. Mayonnaise, ketchup ou encore rémoulade regorgent souvent de sucre et de graisses malsaines. Comment rendre ce plat plus sain ? **a)** en mettant l'accent sur des ingrédients frais, tels que des rondelles de tomate et des tranches de mozzarella ;
b) en choisissant du pain complet plutôt que de la baguette à la farine blanche ; **c)** en essayant d'autres sauces, du pesto par exemple. Ici aussi, il te suffit de changer un peu tes habitudes alimentaires pour limiter ta consommation de sucres rapides et augmenter celle de sucres lents plus sains.

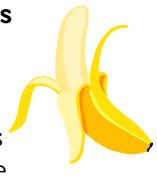


Les snacks du point de vue scientifique

Que ceux qui n'ont jamais dit : « *Je vais me chercher une bricole à grignoter !* » lèvent la main. Voilà une phrase que nous avons tous prononcée un jour ou l'autre, soit parce que nous avons été pris d'une fringale subite ou que l'ennui face au poste au télévision nous ait donné envie de grignoter. Mais le fait est que **le grignotage a mauvaise réputation**. Le simple mot snack évoque immédiatement des aliments malsains : chips, pop-corn, bonbons.

Mais qu'est-ce qu'un snack au fond ? Des chercheurs de l'université *Harvard*, aux États-Unis, se sont intéressés à la question. Un snack n'est pas forcément malsain ! Fruits frais, crudités, fruits à coques ou yaourt peuvent aussi constituer un snack. En effet, la définition du snack est la suivante : toute prise alimentaire entre les repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ! Les chercheurs ont dressé le constat suivant : aux États-Unis, **une personne sur trois grignote entre les repas au moins une fois par jour !**

Alors, les snacks sont bons ou mauvais pour ta santé ? Ils ont des avantages et des inconvénients. Le grignotage présente l'**avantage** de te donner des regains d'énergie qui t'évitent les coups d'hypoglycémie entre les repas. Les fruits frais ou à coques t'apportent en plus des nutriments indispensables à ton organisme ! Le grignotage a aussi ses **inconvénients** : il augmente le nombre total de calories que tu absorbes tout au long de la journée. Cela pose problème lorsque tu grignotes des choses mauvaises pour la santé. Et cela gâte ton appétit avant les « vrais » repas : tu manges donc moins au déjeuner ou au dîner, ce qui te prive de nutriments essentiels à ton alimentation quotidienne !



Aspects neurobiologiques de l'alimentation

Tant que nous sommes à parler de snacks : plus que toute autre forme de prise alimentaire, la fringale est symptomatique de **l'influence considérable du psychisme sur le comportement alimentaire** ! Qui n'a jamais eu une envie subite de manger un aliment déterminé, le plus souvent extrêmement salé ou très sucré. Ce besoin va de pair avec une grande nervosité, on est impatient d'assouvir enfin sa fringale.

Tout est affaire de neurobiologie ! Plus précisément d'habitudes que nous avons prises au fil du temps. Cela tient à différents facteurs, parmi lesquels la récompense : quand tu manges un aliment déterminé, une barre chocolatée, par exemple, les neurones du « système de récompense » dans ton cerveau réagissent en te procurant des sensations agréables ! Tu imagines facilement ce qui arrive ensuite : le corps veut continuellement connaître ces sensations agréables ! Il te fait alors croire que tu as de nouveau envie d'une barre chocolatée. On dit de ces aliments qui déclenchent ce genre de réaction dans le cerveau qu'ils sont hyper-palatables.

Le système de récompense du cerveau, qui sécrète cette hormone du bonheur, est plus petit qu'un petit pois ! L'hypothalamus, comme on l'appelle, pèse moins qu'un pour cent du poids total du cerveau ! Il régule la sécrétion d'une hormone du bonheur appelée dopamine. Plus ton corps s'habitue à la sensation agréable produite par certains aliments, plus il veut en consommer. Comme les chercheurs pensent que cela peut induire des troubles du comportement alimentaire ou une dépendance à l'égard de certains aliments, tu dois toujours être sur tes gardes lorsque tu consommes certains aliments non par faim mais uniquement sous l'effet d'une envie soudaine !

Ton test d'auto-évaluation

Ici, tu peux vérifier si tu es parvenu(e) à ton assiette idéale aujourd'hui. Si tu constates que tu consommes régulièrement trop ou trop peu d'un groupe d'aliments déterminé, tu peux ajuster ton alimentation.

Mes trois repas principaux de la journée ont été :

1. _____
2. _____
3. _____

_____

J'ai aussi mangé entre les repas :

_____

_____

_____

_____

En ai-je consommé en quantité suffisante ?

- ☐ Des boissons neutres (eau, thé et tisanes, jus de fruits sans sucres ajoutés)
- ☐ Cinq portions de fruits et légumes
- ☐ Des protéines (essentiellement poisson, fruits à coques, légumineuses)

J'ai consommé trop de :

- ☐ Sucre (sodas, barre chocolatée, p. ex.)
- ☐ Viande rouge (viande, hachée, steak, lard, p. ex.)
- ☐ Céréales raffinées (pain blanc, p. ex.)

L'alimentation influe sur le climat

Le réchauffement climatique est l'un des sujets les plus marquants de notre époque. Tu le sais certainement, c'est en effet un mouvement de jeunes, *Fridays For Future*, qui a placé la politique climatique et la protection du climat au cœur de l'actualité politique. En tant que consommateurs, nous pouvons tous, toi y compris, **contribuer à la protection du climat en adoptant les bons comportements alimentaires** ! Des chercheurs allemands ont établi que l'industrie alimentaire a un impact considérable sur le climat. Selon le *Bundeszentrum für Ernährung* (institut fédéral allemand spécialisé dans la communication sur les sujets relatifs à l'alimentation), l'alimentation est à l'origine de 20 % de tous les gaz à effet de serre préjudiciables au climat qui sont rejetés dans l'atmosphère en Allemagne.

La production de viande et de produits carnés est particulièrement nuisible à l'environnement. La centrale allemande de défense du consommateur a calculé que pour **un kilogramme de viande de bœuf** produit (par exemple pour ton hamburger ou ton steak), **environ 14 kilogrammes de dioxyde de carbone** sont rejetés dans l'atmosphère. Renoncer de temps en temps à la viande est bénéfique pour le climat.

De petits changements dans la manière de produire les aliments ont eux aussi des effets positifs sur le climat. Les producteurs qui renoncent aux **engrais et pesticides chimiques** (comme c'est généralement le cas dans la production biologique), réduisent deux tiers leur consommation d'énergies fossiles. Pourquoi ? Parce que la production d'engrais et autres substances chimiques est très énergivore !

La nature des aliments, mais aussi leur acheminement jusqu'au supermarché influe sur leur bilan carbone. En particulier, sur celui des aliments produits dans des pays lointains et acheminés par avion d'Amérique du Sud ou d'Afrique (comme les avocats, les bananes, les mangues et bien d'autres encore). **Le transport par avion est particulièrement préjudiciable au climat** : par tonne d'aliments et kilomètre de trajet, le transport aérien produit 90 fois plus de gaz à effet de serre que le transport maritime, et environ 15 fois plus que le transport par camion.

1 Acheter des produits alimentaires locaux ou régionaux. Pourquoi ? La règle de base est : plus un aliment est consommé près de son lieu de production moins il a de distance à parcourir en bateau ou en avion, ce qui réduit les émissions de gaz à effet de serre !

2 Consommer des aliments de saison. Pourquoi ? Il est vrai que les fraises sont des fruits délicieux. Mais il faut savoir qu'en Europe elles poussent seulement d'avril à août. Les autres mois de l'année, les fraises de supermarché ont derrière elles un long trajet en avion. Pas vraiment respectueux de l'environnement !

3 Ne pas gaspiller la nourriture. Pourquoi ? Moins nous devons jeter d'aliments, mieux c'est pour le climat.

4 Manger plus de fruits et légumes, et moins de viande. Pourquoi ? La production de viande nuit fortement au climat. Rien que pour produire suffisamment de fourrage pour l'élevage, il faut défricher des régions et des forêts entières (en Amérique du Sud, p. ex.). Cela favorise la monoculture, qui a des effets négatifs sur l'environnement, et détruit le « poumon vert » de la planète.

5 Dédaigner les emballages plastique. Pourquoi ? De nombreux produits de supermarché sont conditionnés sous plusieurs épaisseurs de film plastique ou dans des emballages plastique. Il faut éviter en particulier les gros conditionnements qui contiennent des sachets en plastique plus petits. Heureusement, de plus en plus de supermarchés proposent des produits sans emballage plastique.

6 Les aliments bio sont (généralement) plus respectueux du climat. Pourquoi ? Les fruits et légumes bio le sont en général davantage que les aliments produits de manière conventionnelle. La production de viande bio, en revanche, ne rejette pas toujours moins de dioxyde de carbone que la filière classique.

Interview avec une diététicienne

Tout le monde le sait, l'adolescence est une période de bouleversements. Ton corps plus particulièrement connaît des transformations importantes. Il est donc logique que tu ne doives pas t'alimenter de la même manière que les adultes. Quels sont les besoins nutritionnels des adolescents ? La diététicienne Danielle Bernard Krier, de la *Ligue médico-sociale*, nous l'explique dans une interview.

Madame Krier, quels aliments les jeunes doivent-ils en principe consommer en grande quantité ?

Danielle Bernard Krier: En fait, tous ! A l'adolescence, le corps est en pleine construction. C'est-à-dire qu'il a besoin de tous les nutriments : de calcium pour la croissance du squelette, de matières grasses saines pour les parois des cellule, d'iode pour le métabolisme. Par l'alimentation, les jeunes peuvent jeter les fondations pour le restant de leur vie. Comme lorsqu'on construit une maison : si l'on utilise des matériaux de mauvaise qualité, on aura certes une maison, mais elle ne défiera pas le temps. En revanche, si l'on utilise des matériaux de qualité, on aura une villa qui tiendra toute une vie.

Est-ce que la vieille maxime selon laquelle le corps prend ce dont il a besoin se vérifie chez les adolescents ?

Cela serait vrai si nous vivions encore au temps chasseurs-cueilleurs. Comme nous faisons nos courses alimentaires au supermarché, et que la publicité et le cercle d'amis influencent nos comportements alimentaires, le corps n'obtient pas toujours ce dont il a besoin.

Que peut-on faire pour éviter cela ?

L'idéal est de répartir la prise alimentaire quotidienne entre trois à cinq repas. Le repas le plus important est le petit déjeuner car la croissance se fait surtout pendant le sommeil.

A quoi ressemble un bon petit-déjeuner ?

Au petit-déjeuner, il est important de consommer des sucres lents sous quelque forme que ce soit (muesli ou pain) ; de les associer à un produit laitier, comme du yaourt ou du lait, pour l'apport en calcium ; de manger un fruit et de boire beaucoup – le lait des céréales de petit-déjeuner ne compte pas pour une boisson, une boisson est tout ce qui vient d'un verre ou d'une tasse. Le petit-déjeuner devrait couvrir environ le quart des besoins quotidiens en énergie de l'organisme.

Quels sont les pièges classiques en matière d'alimentation auxquels sont exposés les adolescents dans leur quotidien de collégiens ou de lycéens ?

J'observe que le passage de l'école primaire au lycée s'accompagne de grands changements dans le comportement alimentaire. A l'école primaire, les repas ont lieu dans un cadre plus réglé, à la *Maison Relais* par exemple. Dans le secondaire, les adolescents ont souvent pour la première fois de l'argent et une certaine liberté pour manger ce dont ils ont envie, sans interdictions. Ce n'est pas sans raison qu'ils prennent souvent du poids en classe de 7e, parce qu'ils vont déjeuner au *fast-food* avec des camarades ou s'achètent un *Coca* au distributeur.

Quelle est la part de responsabilité des établissements scolaires dans l'alimentation des adolescents ?

Au Luxembourg, les établissements scolaires n'assurent pas une éducation alimentaire et nutritionnelle digne de ce nom, je vous le dis carrément. Alors qu'ils pourraient avoir un impact considérable ! Dans les cantines, par exemple, nous avons tendance à prendre le premier plat qui se présente. Par conséquent, si les salades et les plats bons pour la santé étaient au début de la chaîne du self, les jeunes les prendraient plus facilement. Cela vaut aussi pour la cafétéria : chaque jour, il se vend de 800 à 1 000 viennoiseries dans les collèges et lycées. Si on n'y proposait que des barres de céréales et des fruits, les élèves les mangeraient plutôt que les viennoiseries.

Les adolescents ont tendance à suivre les modes alimentaires de leurs idoles ? Cela comporte-t-il des risques à votre avis ?

Tout régime alimentaire extrême peut être dangereux. Cela vaut aussi bien pour le junk-food que pour le véganisme. Il est très important de consommer tous les nutriments nécessaires. Les personnes qui ne consomment pas de produits d'origine animale doivent trouver une autre source de vitamine B12. Il est tout de même bien que les jeunes cherchent leur voie. Il faut juste les aider et les accompagner afin qu'ils ne manquent d'aucun nutriment essentiel.

Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

@fondationcancer

Fondation Cancer Luxembourg

@fondationcancerluxembourg

@FondationCancer

den ins!der

Intéressé(e) ? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.

○ **Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.**
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Nom / Name ..... Prénom / Vorname .....

Adresse .....

.....

Code postal / Postleitzahl .....

Ville / Ort .....

Date de naissance / Geburtsdatum ..... / ..... / .....

E-mail .....

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.
Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.
Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch
Photos / Fotos: iStockphoto
Layout: cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

cancer.lu

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C081774