

Date : 28/03/13

## Alimentation. Quatre conseils pour manger plus équilibré



© Illustration : Chaunu

Du 25 au 29 mars, sur les campus, la semaine est dédiée à l'équilibre alimentaire. Même si en 2009 60% des étudiants estimaient manger équilibré, une enquête menée par CSA/emeVia montre que des carences persistent. Voici quelques conseils pour adopter une alimentation plus diversifiée.

Comment savoir si on mange équilibré ?

## Évaluation du site

Cette section du site Internet du quotidien régional Ouest-France s'adresse aux jeunes. Il leur propose des articles concernant l'actualité générale.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\* : 26**

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

L'alimentation n'est pas équilibrée si : chaque jour, il n'y a pas trois repas assez espacés, au moins 400 g de fruits et légumes, une à deux fois de la viande, du poisson ou des oeufs et deux à trois laitages, et si la plupart des aliments consommés sont transformés (dessert lacté plutôt que yaourt nature, poisson pané plutôt que filet...) ou raffinés (pain blanc ou pâtes ordinaires plutôt que complets).

Pourquoi faut-il prendre un petit-déjeuner ?

Selon une enquête CSA/emeVia, réalisée en 2009, 25 % des étudiants ne prenaient pas de petits-déjeuners. Vous l'avez, sûrement, déjà entendu cette phrase : "Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée".

Eh bien c'est vrai. Et pour de multiples raisons. D'abord, parce qu'il représente 25% de nos apports énergétiques journaliers, selon le programme national Nutri Santé. Ensuite parce qu'il est nécessaire à votre corps pour redémarrer après une nuit de sommeil.

Enfin, si vous n'êtes pas sensibles à ces arguments, selon une étude récente, menée par des chercheurs l'Imperial College de London, sauter le petit déjeuner donne envie de manger plus gras le midi et fait donc grossir.

Mais ça ressemble à quoi un petit déjeuner équilibré ? Selon Damien Galtier, diététicien au Centre hospitalier Frédéric-Henri Manhès (Fleury-Mérogis) : « Il doit, idéalement, comprendre une boisson, chaude ou froide, des sucres pour l'énergie, plutôt de nature complexe (céréales ou pain non blanc), des produits laitiers pour le calcium et les protéines, et un fruit, le premier végétal de la journée. »

++ Différentes méthodes pour composer votre petit-déjeuner ici.

Mais comment manger équilibré ?

Commençons par la base. « Qu'ils soient pris au domicile ou à l'extérieur, trois à quatre repas étalés sur la journée sont nécessaires à l'organisme - notamment au cerveau - pour fonctionner. Jeûner ou grignoter provoque des baisses de régime », explique Anne-Sophie Huchet, diététicienne.

Toute journée doit démarrer par un petit-déjeuner avec boisson chaude, laitage, fruit et produit céréalier. Le déjeuner et le dîner doivent contenir une source de protéines (viande, poisson, oeuf), des légumes, des féculents, un laitage et/ou un fruit.

Et comment faire quand on a ni les moyens, ni le matériel pour cuisiner ? « Il faut miser sur des ingrédients basiques car tout ce qui est transformé est plus cher et moins sain, conseille Hélène Loire, infirmière au Pôle santé et social de l'université de Rennes 2. Le mieux, ce sont les conserves de poissons et de légumes au naturel, les oeufs, le riz et les pâtes, les compotes sans sucre ajouté, le jambon sous vide, les laitages nature... »

Kebab, pizza, soda ça vaut quoi ?

Ah, le fameux régime de l'étudiant : sandwich ou kebab le midi et pizza ou pâtes le soir. Du grand classique. D'abord commençons par dédramatiser. « Une pizza pour le dîner, un kebab entre deux cours, un soda pour se désaltérer ou un croissant le matin, ce n'est pas interdit, mais deux fois par semaine maximum », explique le Dr Régis **Grosdidier**, nutritionniste à Guérande et **auteur** d'À table (éditions **Delville Santé** ).

Car, comme l'explique le médecin, une telle alimentation entraîne des "carences". Et celles-ci peuvent engendrer fatigue physique et intellectuelle, ongles cassants, chute de cheveux, prise de poids, sommeil de mauvaise qualité...

Pour rappel, une bouteille de 2 litres de soda représente l'équivalent de 42 morceaux de sucre. Un pot de pâte à tartiner de 580 grammes, 100 morceaux de sucre et 28 plaquettes de beurre. Tandis qu'une pizza et un kebab représentent, respectivement, 1500 et 1000 calories.

Impressionnant, surtout quand on sait que les besoins nutritionnels quotidiens sont de 2400 calories pour un homme et de 1800 calories pour une femme.