

SANTÉ ■ Une conférence au sein du centre hospitalier Jacques-Boutard

De bonnes notions d'équilibre alimentaire

Dernièrement, Josiane Carmona, diététicienne au sein du centre hospitalier Jacques-Boutard a proposé une conférence sur la « notion d'équilibre alimentaire ».

Celle-ci a eu lieu au centre de l'obésité. Cette conférence était aussi le résultat du partenariat entre le centre de l'obésité, le centre hospitalier Jacques-Boutard et la Mutualité française du Limousin. A l'avenir, d'autres animations seront régulièrement mises en place. Lors de cette réunion, Josiane Carmona a exposé la « notion

d'équilibre alimentaire » comme le conçoivent les diététiciens. Cette notion est bien souvent floue pour les particuliers. En fait, l'équilibre se s'obtient pas, comme il est trop souvent dit, au cours d'un seul repas mais sur huit à dix jours (temps d'assimilation des nutriments et autres par le corps).

Pour manger équilibré, il faut manger varié au maximum, afin de pouvoir fournir à son corps au moins un élément de chaque groupe d'aliments (lipide, protéide, glucide). Manger varié signi-



DIÉTÉTICIENNE. Josiane Carmona.

fic, intercaler sur une semaine plusieurs aliments différents apportant les mêmes nutriments : poisson, viande rouge et blanche, abats, légumes verts, fruits, céréales, féculents, etc. Pour les légumes et les fruits, il faut penser au frais, mais aussi au sec, en boîte et au surgelé.

Ce dernier mode de conservation peut être utile car facile à « portionner » et à préparer rapidement. Il faut aussi faire attention à ce qu'on mange. Par exemple, pour un apport énergétique comparable de 600 ca-

lories pour un déjeuner, il vaut mieux manger : des crudités, une viande, des pommes de terre, des haricots verts et un laitage qu'une petite quiche lorraine avec une salade et une boisson gazeuse sucrée. Il faut apprendre à adapter ses repas par rapport à ses besoins.

Pour avoir des idées de menus, il existe un site internet mis en place dans le cadre du programme national nutrition santé : <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html> ■