



# Bien manger pour sa santé!

**3V BLS**: une alimentation **V**égétale **V**raie **V**ariée si possible **B**io **L**ocale et de **S**aison, **pourquoi?**



Une alimentation diversifiée, riche en produits végétaux peu transformés, est essentielle pour protéger notre santé. Elle est riche en nutriments protecteurs : fibres, minéraux, antioxydants, vitamines...



Une alimentation trop riche en produits animaux et ultra-transformés est associée non seulement à des risques accrus de maladies chroniques - telles que surpoids/obésité, diabète de type 2, stéatose hépatique, maladies cardiovasculaires et certains cancers - mais aussi à la dégradation de notre environnement.



Les aliments ultra-transformés, riches en calories et pauvres en nutriments protecteurs (calories « vides ») nous poussent à consommer plus que de raison, le plaisir « facile » l'emportant sur la satiété, régulatrice du poids.

## Voici quelques recommandations simples pour manger le plus sain possible en protégeant la planète!

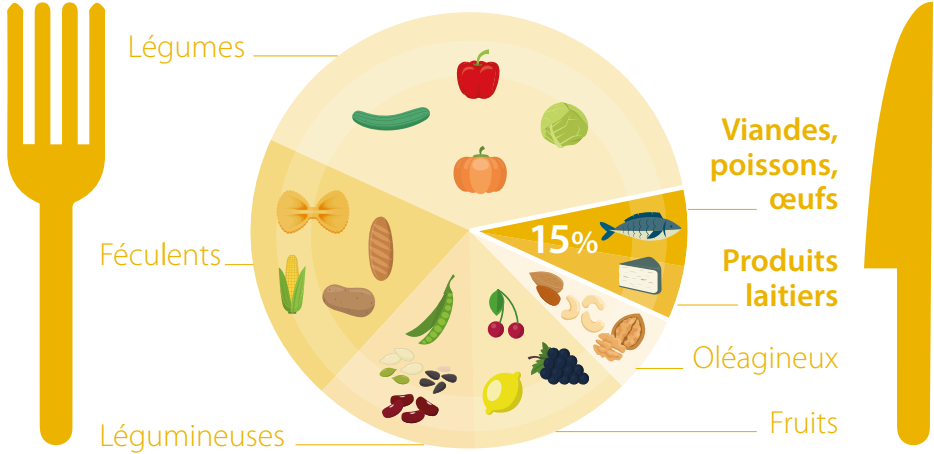
- **Limiter les aliments ultra-transformés** (au-delà de 5 ingrédients dans la liste, plus de 3 chances sur 4 que l'aliment soit ultra-transformé)
- **Augmenter la part du végétal** dans votre assiette
- **Diversifier** un peu plus votre alimentation
- **Si possible manger bio, local et de saison**
- **Privilégier la qualité** à la quantité
- Privilégier **les modes de cuisson doux**

En collaboration et avec l'aimable autorisation d'**Anthony Fardet**, Ingénieur Agronome, Docteur en Nutrition Humaine et de **Christine Zalejski**, Docteure en biologie et experte en alimentation infantile.



3V

# V comme VÉGÉTAL



Source : Siga

Je limite ma consommation de charcuteries et gros poissons prédateurs (concentration de métaux lourds...)



Je limite les matières grasses animales, souvent riches en acides gras saturés



**Je réduis ma consommation de produits animaux à 2-3 portions/jour (15% environ des calories quotidiennes)**

Je privilégie les produits végétaux (85% des calories quotidiennes si possible)



Je préfère les matières grasses végétales non raffinées et les aliments riches en acides gras mono et polyinsaturés (ex: oméga 3)



**JE RÉDUIS** 

**JE PRÉFÈRE** 



3V

# V comme VRAI

**Les aliments vrais, c'est-à-dire peu transformés, sont plus rassasiants car il faut les mâcher !**

**Savez-vous qu'en France près de 35% des calories consommées sont issues d'aliments ultra-transformés ?**

- J'évite autant que possible les produits ultra-transformés, modifiés par des arômes, texturants, colorants, exhausteurs de goût, édulcorants
- J'évite les sources de contaminants : emballages, traitements (biocides...)
- Je limite les produits suremballés (portions individuelles...)
- Je limite les féculents et sucres raffinés

**Je limite les sucres, les produits avec sucre ajouté**



- Je préfère les fruits et légumes frais, cueillis à maturité
- Je favorise autant que possible les produits issus de l'agriculture biologique



**Je privilégie les aliments solides aux aliments liquides ou visqueux car plus rassasiants. J'évite les repas en poudre ultra-transformés**

- Je cuisine ou j'achète des produits avec peu d'ingrédients
- Je préfère les glucides complexes et céréales complètes sans pesticides peu transformées
- Je favorise les cuissons douces

**Je limite les produits ramassés avant maturité (« verts »)**

**Je limite les produits cuits-extrudés**



**JE RÉDUIS** 

**JE LIMITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



**wecf**  
France

! Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

3V

# V comme VARIÉ

**Une alimentation variée peut couvrir tous nos besoins nutritionnels!**

**Contrairement aux idées reçues les végétaux peuvent contenir beaucoup de calcium très assimilable par l'organisme!**

- Je limite ma consommation de compléments alimentaires et de produits enrichis en fibres, minéraux et/ou vitamines



- Je limite les produits aux saveurs standardisées riches en sel, sucres et arômes (naturels ou de synthèse)
- Je limite au maximum la consommation d'aliments ultra-transformés pauvres en nutriments protecteurs



**Je varie les aliments au sein d'un même groupe : fruits, légumes, céréales, viandes, poissons, produits laitiers...**

**Je consomme occasionnellement des produits transformés industriellement avec une liste d'ingrédients courte**



- Je diversifie mes sources de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants :
  - calcium** : soja, amande, cresson, persil, algues, produits laitiers...
    - 250 g de haricots blancs cuits = 185 mg de calcium
    - 250 ml de lait fermenté = 400 mg de calcium
  - magnésium** : fruits secs (graines de tournesol, noix), céréales complètes

- Je pense aux épices et aromates pour leurs saveurs, leurs couleurs et leurs bienfaits, on mange aussi avec les yeux et le nez!



- Je privilégie des aliments entiers, complexes, mieux adaptés à la digestion



- Je diversifie mon alimentation en découvrant de nouveaux légumes locaux et de saison



**JE RÉDUIS** 

**JE PRÉFÈRE** 

Si vous en avez la possibilité, un bon moyen de disposer d'aliments vrais, végétaux et variés est de « cultiver soi-même son jardin » ; en bac, dans un jardin partagé, en ville comme à la campagne. Vous consommerez ainsi les produits que vous avez vous-même choisis!

BLS

# Bio Local et de Saison

## Labels BIO

**Pour une alimentation biologique et plus responsable**



## Local

**Pour rencontrer et discuter avec vos producteur-ices**

Au marché pour les maraîcher-es et la production alimentaire locale  
 Dans une AMAP (Association d'Aide au Maintien de l'Agriculture Paysanne)  
 pour un panier de saison. En vente directe à la ferme ou en magasin de producteur-ices

## de Saison

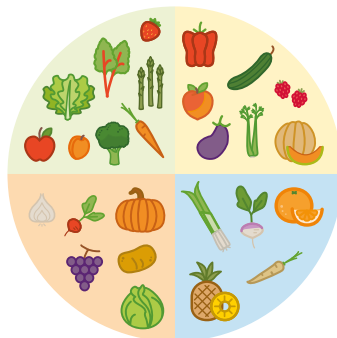
**Pour manger ce qui a poussé le plus naturellement**

Printemps

Été

Automne

Hiver



## Bio, local, de saison... et à table !

Manger devant un écran réduit le nombre de mastications. C'est le fait de mâcher les aliments qui permet la survenue de la satiété (la sensation que l'on a assez mangé). Il est donc fréquent de manger plus de quantité devant un écran. Les temps de repas conviviaux dans un espace adapté favorisent la mastication et une meilleure assimilation de nos repas.



**wecf**  
France

! Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable



## L'alimentation 3V BLS est adaptée aux tout-petits dès le début de la diversification alimentaire (entre 6 mois et 1 an)

**Attention:** Pour nos enfants et ados... réduisons d'urgence la consommation d'aliments ultra-transformés, notamment riches en sucres, graisses saturées et arômes artificiels et préférons le fait maison ; une bonne façon de développer leur goût pour les vrais aliments !

### Recommandations clés !

- Si possible, **préférer le lait maternel**, un vrai aliment, plutôt que les laits pour nourrissons très souvent ultra-transformés ;
- **Attention :** Si vous choisissez un lait à base de protéines végétales il faut que ce soit une préparation INFANTILE végétale (adaptée aux bébé 1<sup>er</sup> âge ou 2<sup>e</sup> âge) et non une boisson végétale pour adultes.
- Eviter les aliments ultra-transformés qui créent une dépendance à des goûts standardisés, éloignent des vrais aliments aux goûts plus exigeants et poussent à consommer plus que de raison ;
- Dès 7 mois, il est possible de proposer 4 à 5 repas par semaine à base de protéines animales et 2-3 repas à base de protéines végétales sans carences. Les apports conseillés en protéines animales sont de l'ordre de 10 g par jour jusqu'à 1 an puis d'environ 1g/kg par jour. Il est recommandé que les protéines (végétales ou animales) contribuent à environ 15% des apports énergétiques.



Pour en savoir plus sur la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) des bébés allaités ou au biberon :

Diversification alimentaire d'un bébé allaité  
[www.illfrance.org](http://www.illfrance.org)



La diversification menée par l'enfant :  
<https://lesprosdela petiteenfance.fr>

