

Mieux consommer les graisses

Faites les bons choix !

La santé pour mieux vivre

Recommandé par





L'Observatoire de la Santé du Hainaut a le plaisir de vous présenter cette brochure consacrée aux graisses dans votre alimentation.

Après les thèmes tels que la consommation des fruits et des légumes, une alimentation savoureuse et saine, l'activité physique au quotidien et l'arrêt du tabagisme (les brochures sont disponibles gratuitement auprès de nos services), l'OSH a voulu aborder un autre sujet d'actualité et vous faire part de conseils basés sur des données scientifiques récentes.



Sommaire

Les graisses (ou lipides) sont largement présentes dans notre alimentation	3
Nous mangeons trop gras !	4
Testez vos habitudes !	5
Réduire l'apport de graisses - Augmenter la qualité	6
En pratique... Comment choisir au magasin ?	10
En pratique... Comment choisir pour vos préparations ?	13
Quelques idées saveurs...	15
En pratique... Comment choisir au fast-food ou à la friterie ?	16
En pratique... Comment choisir au restaurant ?	16
En pratique... Comment faire en cas de fringales ?	16
Brochures, dépliants, animations...	17
Adresses utiles	19
Ressources utilisées	21



Les graisses (ou lipides) sont largement présentes dans l'alimentation

Les graisses (ou lipides) sont indispensables à la construction de l'organisme et à son fonctionnement. Elles fournissent à l'organisme de l'énergie, des acides gras essentiels, des vitamines. Mais attention, si les graisses sont nécessaires à l'organisme, l'excès de graisses dans l'alimentation nuit à la santé. Un apport excessif de graisses peut conduire à des maladies cardiovasculaires et à un surpoids.

Cette brochure a été conçue pour :

- ▶ vous aider à faire le point sur votre consommation de graisses ;
- ▶ clarifier des termes comme “acides gras saturés”, “acides gras insaturés”, “Omega-3”, “Omega-6”, “acides gras trans”... ;
- ▶ faire le point sur les recommandations en terme de consommation de graisses pour la santé ;
- ▶ vous aider à faire les choix favorables pour la santé “en situations réelles”, soit au supermarché, au restaurant, voire au fast-food... ;
- ▶ vous donner des informations quant aux modes de cuisson à privilégier.

Bonne lecture !



Nous mangeons trop gras !

Les lipides (graisses) devraient représenter 30 à 35 % de l'apport calorique total. Or en Belgique, ce pourcentage monte en moyenne à 40 %. Les graisses représentent la forme énergétique la plus concentrée de l'alimentation. Un gramme de lipides fournit 9 kilocalories, alors qu'un gramme de glucides (sucres) ou de protéines apporte 4 kilocalories à l'organisme.

Le Plan National Nutrition Santé belge s'est fixé comme objectif de réduire dans un premier temps à 35 % la proportion de lipides dans notre alimentation.

L'excès de graisses dans l'alimentation peut conduire au surpoids et augmenter le risque de maladies (infarctus du myocarde, diabète...), surtout si ce déséquilibre alimentaire s'accompagne d'un manque d'activité physique.

Dans notre pays, 44,5 % des adultes présentent un excès de poids. Cet excès de poids touche davantage les hommes (50,5 %) que les femmes (38,8 %).

Des disparités régionales existent aussi. En Hainaut, la proportion de personnes en excès de poids est plus élevée que la moyenne belge. Le surpoids touche 56,7 % des hommes et 44,9 % des femmes.

Nous mangeons gras, parfois sans en être conscients.

Deux tiers des graisses que nous consommons sont des graisses dites "cachées". Ce sont ces graisses présentes dans certains produits alimentaires comme le chocolat, la charcuterie, les pâtisseries, les biscuits salés ou sucrés... Des graisses nettement moins visibles qu'un morceau de beurre ou de gras ! Elles sont, de surcroît, souvent associées à des quantités importantes de sucre et de sel.



Testez vos habitudes

	Oui	Non
■ Je mange des fritures (frites, croquettes, viandes panées, chips...) plus d'une fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Je mange des charcuteries grasses (pâté, saucisson, salami...) et/ou des viandes grasses (mouton, lard, hachis...) plus de trois fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Je mange de la salade de viande, de thon, de poulet, de l'américain... au moins deux fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ J'utilise souvent du beurre pour la cuisson des viandes, poissons, légumes...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Je mange des croissants, des pains au chocolat... plus d'une fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ J'accommode mes plats avec de la mayonnaise plus de deux fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vous obtenez "non" partout

Bravo, vous évitez de consommer trop de "mauvais" gras mais n'oubliez pas les bonnes graisses. Continuez ! Gageons que vous trouverez quelques bonnes idées dans cette brochure pour améliorer la composition de votre alimentation.

Vous obtenez un ou deux "oui"

Des suggestions pour réduire votre consommation de graisses vous attendent dans cette brochure.

Vous obtenez plus de deux "oui"

Vous gagneriez à manger moins gras.
Pourquoi et comment ?
Les réponses sont contenues dans cette brochure.

Réduire l'apport de graisses

Augmenter la qualité

Les nutritionnistes s'accordent pour recommander de réduire la consommation globale de graisses, tout en améliorant la qualité de celles qui sont ingérées.

Toutes les graisses apportent la même quantité d'énergie, soit 9 kilocalories par gramme. Cependant, les effets des graisses sur la santé varient en fonction de leur nature.

Cet impact va dépendre de la qualité des acides gras. On en distingue deux grandes catégories : **les acides gras saturés et les acides gras insaturés**. Il faudrait réduire la consommation d'acides gras saturés et accroître, dans l'apport restant, la quantité de certains acides gras insaturés :

▶ **les acides gras saturés** sont surtout présents dans les produits d'origine animale (le beurre, la viande grasse, la charcuterie, les fromages et les produits laitiers non écrémés).

Une catégorie assimilée aux acides gras saturés est appelée acides gras trans. Ces trans se retrouvent dans de nombreux plats préparés et viennoiseries industrielles. Ils sont aussi présents dans l'huile de palme utilisée dans les pâtes à tartiner chocolatées (voir page 8).

Bien que les acides gras saturés et les trans soient de nature chimique différente, leurs effets sur la santé sont identiques.

▶ **les acides gras insaturés** sont de réels protecteurs du cœur et des artères. On distingue deux catégories : les **acides gras mono-insaturés** et les **acides gras poly-insaturés**.



• **Les acides gras mono-insaturés** possèdent un effet réducteur du taux de cholestérol et sont souvent d'origine végétale (huile d'olive, arachide, colza, noisette) mais on en trouve aussi dans le poisson.

• **Les acides gras poly-insaturés** se divisent en deux familles dont les chefs de file sont les Omega-3 et Omega-6. De nombreuses études démontrent les effets protecteurs des acides gras poly-insaturés sur la santé du coeur et des artères.

Une petite quantité de ces acides gras est suffisante, 4 à 8 % de l'apport calorique pour les Omega-6 et 1,3 à 2 % pour les Omega-3.

Les Omega-6 sont apportés par certaines huiles (olive, tournesol, soja, pépin de raisin, maïs, carthame, noix, mélanges d'huiles) et par de nombreuses margarines. Ils ont tendance à faire baisser le taux de cholestérol total et le taux de "mauvais cholestérol" (LDL-cholestérol) (voir page 9).

Les Omega-3 sont moins répandus. On les trouve dans les poissons gras (sardines, maquereaux, saumon, thon...), dans des aliments d'origine végétale comme les noix, le soja, les graines de lin, l'huile de colza qui contient en proportion bien équilibrée les acides gras essentiels.

Il faudrait veiller à consommer régulièrement des produits riches en acides gras poly-insaturés et à favoriser la consommation d'Omega-3.



Attention aux graisses insaturées modifiées !



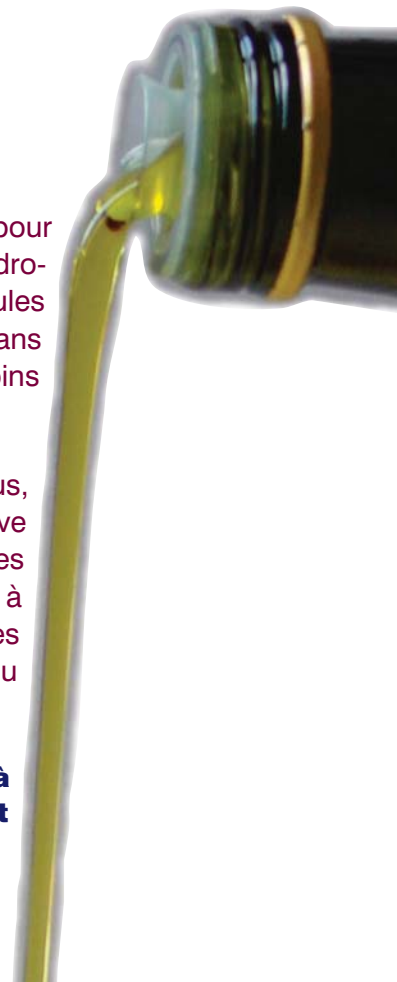
Afin de donner plus de consistance aux huiles insaturées et pour en prolonger la conservation, un procédé industriel, l'hydrogénation, permet de modifier la configuration des molécules d'acides gras insaturés. On obtient ainsi des acides gras trans qui permettent de confectionner des margarines plus ou moins solides à la température ambiante.



Elles peuvent tolérer de hautes températures de cuisson. De plus, ces produits ont une longue durée de conservation. On trouve souvent les acides gras trans dans les plats préparés, les biscuits, les viennoiseries, les pâtes à tarte, les pâtes à tartiner, les pâtisseries industrielles, les craquelins, les margarines faites d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées...



Ces acides gras trans, bien qu'obtenus à partir des graisses insaturées, ont un effet défavorable sur la santé cardiovasculaire.



Quant au cholestérol...

Le cholestérol est une substance grasse (un lipide) indispensable à l'organisme. Le foie produit environ 75 % du cholestérol présent dans l'organisme, et les aliments fournissent les 25 % restant. L'hérédité joue un rôle dans le taux de cholestérol sanguin, mais des habitudes de vie le font augmenter (alimentation déséquilibrée, sédentarité).

Dans le sang, des protéines appelées "lipoprotéines de haute densité" ont la précieuse qualité de ramener le cholestérol sanguin vers le foie et de favoriser son élimination. C'est le "bon cholestérol" ou HDL-cholestérol. Ces protéines ont un effet "nettoyant" sur les artères.

D'autres protéines appelées "lipoprotéines de basse densité" ne permettent pas au cholestérol de s'évacuer, ce qui engendre alors un dépôt sur les parois des artères. C'est le "mauvais cholestérol" ou LDL-cholestérol. Ces protéines ont à l'inverse un effet "encrassant" sur nos artères. Ce "mauvais cholestérol" est favorisé par les graisses d'origine animale et les graisses végétales hydrogénées (acides gras trans).



Pour limiter une production trop importante de mauvais cholestérol et favoriser le HDL-cholestérol plutôt que le LDL-cholestérol, il convient d'adopter une alimentation équilibrée, où une place de choix est octroyée aux huiles végétales et aux poissons.



En pratique... Comment choisir au magasin ?

La multitude des produits qu'offrent les supermarchés ne nous simplifie pas le choix ! Pour une alimentation moins grasse, parcourons quelques rayons ensemble et découvrons des alternatives santé à plaisir égal !



■ Au rayon des huiles...

- Pour la cuisson, optez sans hésitation pour les huiles d'olives : elles sont riches en acides gras mono-insaturés. Il en est de même pour les huiles d'arachides. En outre, elles supportent mieux la température que les autres huiles.

Compte tenu de leur forte teneur en graisses, il est recommandé de ne consommer des fritures (frites, croquettes, beignets, bâtonnets de poissons panés, viandes panées...) que tous les 10 jours au maximum.

Retenez aussi qu'il est conseillé de changer l'huile toutes les 8 utilisations et de ne pas dépasser la température de 180°C.

- Pour l'assaisonnement des crudités, optez pour les huiles de colza, de noix ou de soja car elles sont intéressantes sur le plan nutritionnel étant donné leur teneur en Omega-3.



■ Au rayon des produits laitiers...

Choisissez de préférence des produits demi-écrémés (lait, yaourt, fromage blanc), pour leur teneur moins élevée en graisses.

Pour les fromages, sachez qu'un fromage à pâte dure (le gruyère par exemple) est souvent plus gras qu'un morceau de fromage à pâte molle (le camembert par exemple) mais que le premier apporte plus de calcium que le second.

Pour les yaourts, qu'ils soient maigres ou light, ils contiennent effectivement moins de lipides que les yaourts entiers. Attention de ne pas perdre au change lorsque les pots de yaourt maigre sont plus grands que les pots de yaourt entier !

En ce qui concerne la crème fraîche, dérivé du lait, elle ne fait pas partie des produits laitiers, mais bien des matières grasses. Mieux vaut la choisir allégée et/ou végétale et l'ajouter après la cuisson.

■ Au rayon des beurres, margarines, minarines...

Sur le pain, les beurres allégés permettent de réduire l'apport en graisses, mais ils restent essentiellement des sources d'acides gras saturés et de cholestérol. Optez de préférence pour les matières grasses tartinables végétales (minarines...). Elles sont sources d'acides gras poly-insaturés et certaines sont même enrichies en Omega-3.

Quel que soit votre choix, réduisez la quantité autant que possible.

Pour la cuisson, optez pour l'huile, sinon choisissez une matière grasse de cuisson d'origine végétale.



■ Au rayon des viandes et charcuteries...

Les viandes et les charcuteries contiennent une forte teneur en acides gras saturés. Limitez-en la consommation. Privilégiez les viandes maigres (telles que filet de poulet, de dinde, de porc, sauté de veau, américain nature, jambon sans graisse apparente...).

Retenez qu'il est conseillé de ne pas consommer en moyenne plus de 120 g de viande et charcuterie par jour. Pour exemple, une simple tranche de jambon représente déjà 50 g de viande !

■ Au rayon boulangerie

Limitez votre consommation de viennoiseries, de pâtisseries. Pensez à leur teneur en lipides et en acides gras trans ! Privilégiez plutôt les multiples variétés de pains (multicéréales, intégral, demi-gris, complet...) et accompagnez-les d'une légère garniture (fromage, compote...).

■ Gardez l'œil, via les étiquettes, sur les acides gras trans !

Lire les étiquettes constitue un bon réflexe.

Tout comme les acides gras saturés, les acides gras trans font augmenter les taux sanguins de LDL-cholestérol ("mauvais cholestérol") tout en abaissant les taux de HDL-cholestérol ("bon cholestérol"). Ils sont peu favorables à la santé et de nombreux pays et entreprises agroalimentaires en limitent l'utilisation.

Les acides gras trans sont repérables grâce à l'indication "graisses partiellement hydrogénées" sur l'étiquetage, mais aussi, suivant les fabricants, dans le tableau des valeurs nutritionnelles.



En pratique... Comment choisir pour vos préparations ?

■ La cuisson

Cuire les aliments n'est pas forcément associé à l'utilisation de graisses.

A l'eau, à la vapeur, au four, au grill, en papillote, au wok non-adhésif, beaucoup de choses sont possibles !

Pour la cuisson à l'eau, attendez que celle-ci arrive à ébullition avant d'y plonger les aliments afin de limiter le temps nécessaire à la cuisson et ainsi conserver les vitamines et sels minéraux.

La cuisson à la vapeur présente l'avantage de préserver le goût, les vitamines et les minéraux et de limiter l'apport en matières grasses.

N'oubliez pas les cuissons au four, en papillote, à la poêle ou au wok non-adhésif, au grill qui ne nécessitent pas l'ajout de matière grasse.



Si vous souhaitez cependant vraiment utiliser des matières grasses pour la cuisson, retenez que les huiles d'olive et d'arachide sont conseillées. Elles supportent mieux la température que les autres huiles et sont, sur un plan nutritionnel, riches en acides gras mono-insaturés.

Privilégiez donc les huiles végétales comme l'huile d'olive.

■ Les sauces

Pour les sauces telles que mayonnaise, tartare, andalouse, béarnaise, cocktail... utilisez du fromage blanc ou du yaourt comme base à la place de l'huile (afin d'alléger vos préparations en matières grasses).

Pour la sauce blanche, faites bouillir du lait (écrémé ou demi-écrémé) auquel vous ajoutez en mélangeant de la fécule de pomme de terre ou un liant express. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Un peu de jus de citron pour terminer... Délicieux !

■ L'assaisonnement de crudités

Les huiles d'olive, de colza, de noix et de soja sont intéressantes sur le plan nutritionnel.

Pensez à varier ou mélanger les huiles et conservez-les dans un endroit sec et à l'abri de la lumière (armoire, cave...).

Pour votre santé et votre porte-monnaie, préparez votre vinaigrette (plutôt que de l'acheter prête à l'emploi). Un peu d'huile, du vinaigre, de la moutarde et quelques épices feront l'affaire !

Par ailleurs, le yaourt et le fromage blanc peuvent aussi parfois remplacer le corps gras dans les assaisonnements.



Quelques idées saveurs...

Vinaigrette classique

- ▶ 3 cuillères à soupe d'huile
- ▶ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ▶ ½ cuillère à café de moutarde

Pensez à varier les huiles (tournesol, soja, colza, noix, maïs...) et vinaigres (de cidre, balsamique, de Xérès, de framboise...). Prévoyez une cuillère à soupe d'huile par personne.

Pour agrémenter la vinaigrette : ail, oignons, échalotes, cornichons, citron, basilic, estragon, persil, ciboulette, coriandre, cerfeuil, origan, thym, noix, raisins secs, dés de pomme, miel...
[605 kcal par 100 g]

Sauce au fromage blanc aux fines herbes

- ▶ 150 gr de fromage blanc 20 % m.g.
 - ▶ 1 oeuf dur
 - ▶ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - ▶ ail, échalote, basilic, ciboulette
- [190 kcal par 100 g]

Sauce yaourt

- ▶ 1 pot de yaourt maigre (125 g)
 - ▶ 1 oeuf dur finement écrasé
 - ▶ 1 cuillère à café de moutarde,
 - ▶ du jus de citron
 - ▶ ciboulette, persil, estragon...
- [78 kcal par 100 g]





En pratique...

Comment choisir... au fast-food ou à la friterie ?

Si le choix est possible, limitez les apports élevés en graisse et optez pour un hamburger simple, une salade composée, un produit laitier et une eau minérale. Toutefois, nous vous conseillons de vous orienter plutôt vers les restaurants rapides misant sur le bien-être et l'alimentation équilibrée. Si vous mangez au fast-food, privilégiez fruits, légumes et laitages maigres pour les autres repas de la journée. De nombreuses alternatives s'offrent à vous, faites le bon choix !

Comment choisir... au restaurant ?

Privilégiez les légumes, les poissons, les salades, le riz, les pâtes, les pommes de terre vapeur... Ce sont des aliments savoureux et moins riches en lipides que les panures, les fritures ou les viandes. Décodez le menu et commandez plus souvent des aliments :

- grillés, rôtis, pochés, cuits au four ou à la vapeur ;
- servis avec la sauce ou la vinaigrette à part ;
- nappés de sauce tomate ou à base de bouillon plutôt que des crèmes ;
- assaisonnés avec des fines herbes plutôt que noyés dans des sources de gras comme l'huile ou le beurre.

Comment faire... en cas de fringales ?

Anticipez les moments de fringales en prenant un fruit, un légume ou un produit laitier (demi-écrémé ou maigre) ainsi que de l'eau plutôt qu'un snack (paquet de chips, barre chocolatée...) souvent riche en graisses et en sucre.

Brochures, dépliants, animations...

- ▶ **"Fruits et légumes, la santé au naturel !"**, Observatoire de la Santé du Hainaut, 32 pages, 2008
Des informations scientifiques sur les vertus des fruits et légumes, des conseils, des recettes pour arriver à la consommation recommandée des 5 portions de fruits et de légumes par jour. Un test attend également le lecteur.
- ▶ **"Alimentation, Saveurs et Santé"**, Fondation pour la Chirurgie cardiaque - asbl, Observatoire de la Santé du Hainaut, 28 pages, 2007
Les fruits, les graisses cachées et la teneur en cholestérol d'une série d'aliments. Les modes de cuisson et les collations sont au menu de cette brochure, que viennent agrémenter quelques recettes.
- ▶ **"Bouger... 30 minutes par jour suffisent..."**, Observatoire de la Santé du Hainaut, 32 pages, 2006
Une mise au point sur les nouvelles recommandations scientifiques selon lesquelles le mouvement intégré à la vie quotidienne est également bénéfique pour la santé (marcher 30 minutes par jour, faire du vélo, prendre les marches au lieu de l'ascenseur, jouer avec les enfants, jardiner...). Elle propose des pistes pour accroître sa mise en mouvement et offre également des témoignages ainsi qu'une série d'adresses utiles.
- ▶ **"A la découverte des graisses et des sucres cachés"**, Observatoire de la Santé du Hainaut, 10 pages, 2006
Cette brochure accompagne l'exposition/animation "Table d'équivalences".

Ces 4 brochures abordant l'alimentation saine et l'activité physique sont gratuites et disponibles sur simple demande à l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH), Cellule Communication, rue Saint-Antoine 1, 7021 Havré, par Tél. au 065 87 96 14, par Fax au 065 87 96 79, par Courriel : observatoire.sante@hainaut.be ou téléchargeables sur Internet



<http://observatoiresante.hainaut.be>



- ▶ **“Que faire de simple aujourd’hui avec les légumes frais ?”**, Comité Régional d’Education pour la Santé du Nord - Pas-de-Calais et Observatoire de la Santé du Hainaut, 88 pages, 2007



Cet ouvrage labellisé par le PNNS est richement illustré et contient cent recettes à réaliser avec vingt légumes différents. Pour chaque légume, on trouve un historique, des informations sur sa production, son mode de conservation, ses qualités nutritionnelles.

Il est disponible moyennant une participation aux frais de 8 euros à verser sur le compte : 001-2324576-47, communication : livres recettes + coordonnées complètes. Pour toute information complémentaire ou commande de plusieurs exemplaires, contactez l’OSH au 065 87 96 14.

Brochures du Plan National Nutrition Santé

- ▶ Vivement recommandé pour jeunes et moins jeunes, Guide général, Plan National Nutrition Santé, Service Public fédéral - Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- ▶ Vivement recommandé pour futures mamans et parents avec enfants de 0 à 3 ans, Guide 1, Plan National Nutrition Santé, Service Public fédéral - Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- ▶ Vivement recommandé pour enfants de 3 à 12 ans et leurs parents, Guide 2, Plan National Nutrition Santé, Service Public fédéral - Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- ▶ Coup de foudre vivement recommandé aux garçons et filles entre 12 et 18 ans, Guide 3, Plan National Nutrition Santé, Service Public fédéral - Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- ▶ Vivement recommandé pour seniors au coeur jeune, Guide 4, Plan National Nutrition Santé, Service Public fédéral - Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Dans le cadre de projets d'Education pour la santé, des animations peuvent être organisées sur le thème de l'alimentation (mais aussi du tabac, du cancer, de l'activité physique...) pour des groupes de 8 à 15 personnes.

Pour tous renseignements s'adresser :

OSH - Secteur Education Santé, rue Saint-Antoine 1 - 7021 Havré, Tél. : 065 87 96 31 ou

Courriel : observatoire.ses@hainaut.be



Adresses utiles

Plan National Nutrition Santé pour la Belgique (PNNS-B),
Service Public fédéral ● Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
Internet : www.monplannutrition.be

Pour des informations générales sur l'alimentation :

Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française - UPDLF
Woluwedal 12 Bte 3 ● 1932 St Stevens Woluwe (Zaventem) ● Tél. - Fax : 02 353 10 46
● Courriel : updlf@skynet.be ● Internet : www.updlf-asbl.be

European Food Information Council - EUFIC

Vous trouverez un dossier complet sur les graisses sur le site Internet : www.eufic.org

Pour des questions sur la sécurité et l'hygiène alimentaire :

Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA)
CA-BOTANIQUE - Foodsafetycenter ● boulevard du Jardin Botanique 55 ● 1000 Bruxelles
Tél. N° gratuit : 0800 13 550 ● Tél. : 02 211 82 11 ● Fax : 02 211 83 28 ● Courriel : info@afsca.be
● Internet : www.afsca.be

Pour la table de composition des aliments, consultez le site suivant :

Nubel ASBL ● EUROSTATION ● Blok II
place Victor Horta 40 bte 10 ● Local 7D13 7^{ème} étage ● 1060 BRUXELLES
Tél. : 02 524.72.20 ● Fax : 02 524.73.98 ● Internet : www.nubel.com

Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et les adolescents, Communauté française ● Internet : www.mangerbouger.be

**Pour davantage de documentation,
n'hésitez pas à prendre contact avec le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS)
proche de chez vous :**

■ **CLPS Charleroi-Thuin**

avenue Général Michel 1b ● 6000 CHARLEROI
Tél : 071 33 02 29 ● Fax : 071 31 82 11
Courriel : secretariat@clpsct.org ● Internet : www.clpsct.org

■ **CLPS Mons-Soignies**

rue de la Loi 30 ● 7100 LA LOUVIÈRE
Tél : 064 84 25 25 ● Fax : 064 26 14 73
Courriel : clps_ms_mons@yahoo.com ● Internet : www.clps-mons-soignies.be

■ **CLPS Hainaut occidental**

rue de Cordes 9 ● 7500 TOURNAI
Tél : 069 22 15 71 ● Fax : 069 23 52 50
Courriel : clps.hainaut.occidental@skynet.be ● Internet : www.clpsho.be



Ressources utilisées

- Abécédaire de la nutrition fonctionnelle. Jacqueline ABSOLONNE. Janvier 2003.
- Alimentation : 100 vrai ou faux. Par l'Association contre le Cancer. Bruxelles. 1995.
- Aliments, alimentation et santé. Questions-réponses. Par le CFES et un groupe de recherche en éducation nutritionnelle (GREEN). Paris. 1996.
- Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3^{ème} édition. Par AFSSA. Coordinateur : Martin Ambroise. 2001.
- Enquête de consommation alimentaire belge. 1-2004.
- Huiles : comment choisir ? Cœur et Santé n° 148. pp 32-33. Par G. POTIER DE COURCY. Mars-avril 2005.
- Les graisses dans notre alimentation. Nutrition et santé n° 19. pp 4-7. Avril 1997.
- Les huiles. Saveurs et bienfaits. Par V. CUPILLARD. Coll. Manger autrement. 2003.
- Nutrition et risques alimentaires. Vos questions sur les Omega-3... les scientifiques répondent. Les cahiers de l'AFSSA. pp 13-21. Paris. 2005.
- Plan National Nutrition Santé pour la Belgique. 2005-2010.
- Pourquoi manger du poisson deux fois par semaine ? Cœur et Santé n° 137. pp 31-33. Par N. THONNAT. Mai-juin 2003.
- Recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Conseil supérieur d'Hygiène. Révision 2006.
- Zoom sur les matières grasses. Notre coeur, nos artères n° 2. pp 3-4. Avril 2006.

Remerciements à

- Monsieur Nicolas Guggenbühl - Professeur Institut Paul Lambin Haute Ecole Léonard de Vinci ;
- Mesdames Robience, Blondel, Gallois - Section “diététique” à l’HEPHO Haute Ecole Provinciale du Hainaut occidental.



Observatoire de la Santé du Hainaut

rue Saint-Antoine 1 - 7021 HAVRÉ (Belgique)

Tél. : 065 87 96 00 • Fax : 065 87 96 79

Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>



La santé pour mieux vivre