

**GAL**  
Pays de  
**l'Ourthe**

# Manger durable en famille ?

L'alimentation durable en théorie et en pratique à destination des parents

Mieux manger

Manger moins & moins jeter

Manger de saison

Mieux manger

Manger local & circuits courts

Manger fait maison

Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement rural:  
L'Europe investit dans les zones rurales





# Manger durable en famille ?

## Sommaire

- 3-12** **Mieux manger**  
5 priorités pour mieux manger
- 13-18** **Mieux manger**  
Chrono-nutrition, manger varié et équilibré, aliments ultra-transformés
- 19-20** **Manger fait maison**  
Principes de base et exemples de préparations pour les différents repas de la journée
- 21-22** **Manger de saison**  
Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ? Le calendrier des fruits et légumes de saison de l'APAQ-W
- 23-28** **Moins manger & moins jeter**  
Moins manger certains aliments, moins manger de sucre, pourquoi et comment produire moins de déchets ?
- 29-30** **Manger local & circuits courts**  
Pourquoi et comment se nourrir de produits locaux ? Qu'est-ce qu'un circuit court et quels sont-ils dans la région ?
- 31-32** **Résumé**  
Manger sain, durable, sans se ruiner
- 33-36** **Liste de course**  
L'idée est de cocher au fur et à mesure les produits manquants à la maison avec un crayon effaçable et d'emmener la liste pour faire ses courses. Il y a une liste par groupe de saisons : automne-hiver et printemps-été.

### **Pourquoi cet outil ?**

Pour informer et outiller les parents sur la thématique de l'alimentation saine et durable. Il liste les points essentiels pour tendre vers une alimentation plus saine et durable en famille. Toutes les familles sont différentes: leur contexte de vie, leurs possibilités d'action, leurs habitudes (parfois bien ancrées)... Ne vous découragez pas devant les changements à apporter. Cela peut se faire petit à petit, un pas après l'autre.

### **Présentation de l'auteur**

Le GAL Pays de l'Ourthe est une ASBL active dans 7 communes: Durbuy, Hotton, Rendeux, La Roche-en-Ardenne, Érezée, Manhay et Houffalize. Le Gal organise des rencontres, des animations, propose des outils pédagogiques et des formations dans les secteurs des circuits courts, des énergies renouvelables, de la mobilité douce et de l'économie rurale.

### **Contexte**

De 2016 à 2023, le GAL a eu pour mission de sensibiliser aux produits locaux et de les promouvoir auprès de différents publics cibles. C'est ainsi que près de 2000 élèves ont reçu des animations sur l'alimentation durable et leurs parents ont été conviés à des moments de rencontre autour du sujet.



# Par où commencer?

Manger durable c'est aussi manger mieux pour rester en bonne santé. Qu'entend-on par mieux manger? L'épi alimentaire pointe 5 mesures alimentaires prioritaires: elles sont détaillées dans les fiches qui suivent. Fiche réalisée par la société «Food in action» qui diffuse toute l'information nutrition et diététique aux professionnels de la santé.

## L'ÉPI ALIMENTAIRE

# 5 PRIORITÉS

## POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

### PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



### FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour

Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



### LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



### FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



### SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

# Priorité n°1

Varié les plaisirs et sélectionner chaque jour un produit céréalier **complet ou semi-complet** à intégrer dans vos préparations. Fiche réalisée par la société « Food in action » qui diffuse toute l'information nutrition et diététique aux professionnels de la santé.

POUR  
**LES ENFANTS**  
3X par jour  
1 portion =  
poing rempli



1

## PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées  
par des **céréales complètes**

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA



PÉTALES DE  
CÉRÉALES  
COMPLÈTES



PAIN COMPLET  
CROQUANT SUÉDOIS

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



# Priorité n°2

Des fruits et des légumes? **Frais et de saison!** À la fois pour garantir un meilleur apport en vitamines et minéraux et aussi pour diminuer notre empreinte carbone. Voir fiches «Local & circuit court», pages 29-30 et «Manger de saison», pages 21-22, pour plus d'explications. Fiche réalisée par la société «Food in action» qui diffuse toute l'information nutrition et diététique aux professionnels de la santé.

**POUR  
LES ENFANTS  
5X par jour  
1 portion =  
poing rempli**

2

## FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour • Légumes : au moins 300 g par jour

### PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



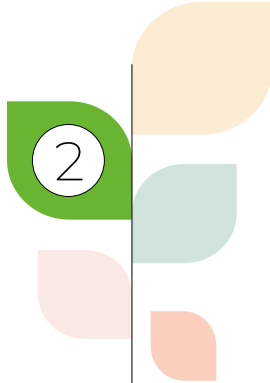
Fruits : **2x** par jour  
Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés



Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**  
Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



Mieux manger

Fiche • 5 priorités • Priorité n°2

# Plus de légumes & de fruits

2

Lisez la dernière colonne pour voir si vos menus contiennent bien chaque semaine des fruits et légumes de couleurs variées. Au plus on varie les couleurs, au plus on couvrira nos besoins en divers polyphénols. Ci-dessous, un tableau reprenant les différents polyphénols, leurs effets santé et sources alimentaires.

Mieux manger

COULEUR	POLYPHÉNOLS	EFFET SANTÉ	SOURCES ALIMENTAIRES
Jaune Orange	Caroténoïdes (bêta-carotène, alpha-carotène, bêta-cryptoxanthine), zéaxantine, flavonols, hespéridine	Rôle dans la vision, croissance des os, reproduction, régulation du système immunitaire	Orange, citron, pêche, abricot, carotte, melon, maïs, papaye, nectarine, mangue, patate douce, poivron jaune, pamplemousse, citrouille, ananas, tomate jaune, carotte jaune
Indigo Bleu Violet	Anthocyanes, flavonoïdes, bétanine	Antioxydants, anti-inflammatoires, antimicrobiens, anticancérigènes, effet sur la vision, neuroprotecteurs, action vasoprotectrice et inhibitrice de l'agrégation-plaquettaire	Cassis, myrtilles, prune, raisin noir, aubergine, chou rouge, raisins secs, pruneaux, betterave, fruit du dragon, mûres
Vert	Chlorophylle, indoles, glucosinolates (isothiocyanates), lutéine	Rôle dans la vision (lutéine)	Épinards, chou vert, salade, olives vertes, artichaut, pomme verte, kiwi, haricots verts, brocoli, raisins blancs, cresson, endive, chou de Bruxelles, blettes, petits pois, courgette, poivron vert, avocat
Rouge	Lycopène, anthocyanes	Antioxydants, anti-inflammatoires, anti-mutagéniques, anti-carcinogènes	Tomate, pastèque, pamplemousse, pomme rouge, fraises, myrtilles, cassis, framboises, groseilles, airelles, betterave, oignon rouge, cerises, radis
Marron	Acides phénoliques	Antioxydants	Céréales non raffinées, noix, châtaignes, artichaut cru
Blanc	Isothiocyanates, sulfures d'allyle, quercétine	Inhibition de la cancérogenèse	Chou-fleur, chou blanc, ail, oignon, radis, raifort, asperge, fenouil, chou chinois, poireau

Fiche • 5 priorités • Priorité n°2



# Priorité n°3

Les légumineuses ou légumes secs sont des fruits issus d'une gousse d'un point de vue botanique. Dans notre assiette, ce sont des **protéines végétales** qui, associées à des céréales, apportent des protéines complètes et des fibres à notre corps. Fiche réalisée par la société «Food in action» qui diffuse toute l'information nutrition et diététique aux professionnels de la santé.

POUR  
**LES ENFANTS**  
1X par semaine  
1 portion =  
poing rempli

3

## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine

Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses  
Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



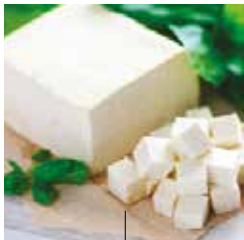
HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



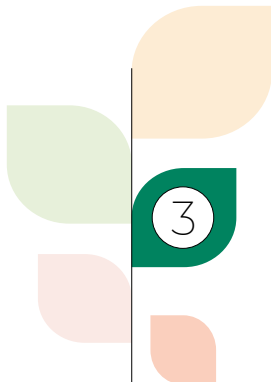
PÂTES AUX LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS CASSÉS

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



# Plus de légumineuses

3

Les légumineuses sont une source de **protéines végétales** intéressante à plus d'un égard et notamment parce que leur culture a moins d'impact sur l'environnement que l'élevage d'animaux. Fiche réalisée par Bruxelles Environnement dans le cadre de sa stratégie « Good Food ».

Mieux manger

FICHE  
« Teneur en protéines »

## CHOISIR MES PROTÉINES

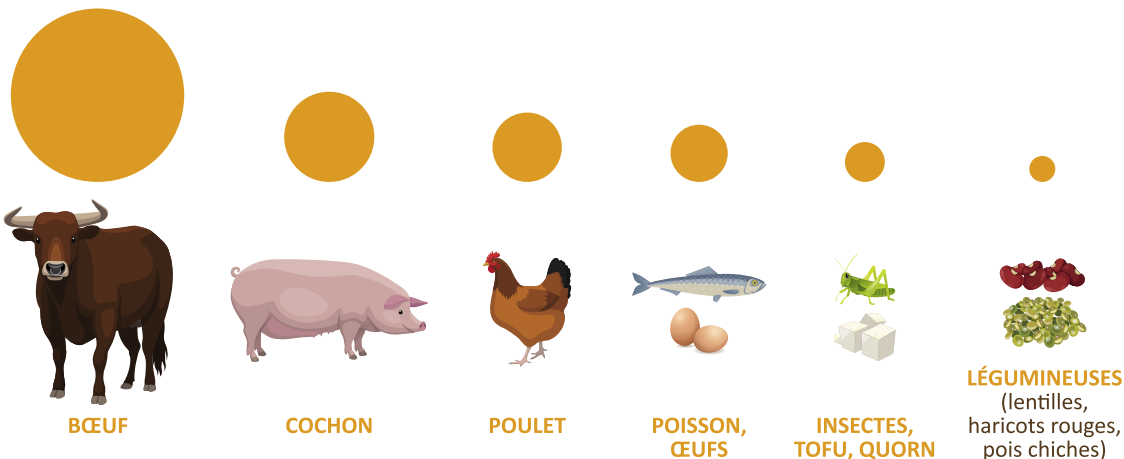
### IMPACT DES PROTÉINES SUR L'ENVIRONNEMENT

Pour comparer cet impact, on utilise des calculs très savants. On peut calculer par exemple les quantités de gaz à effet de serre (GES) que l'élevage, la culture ou le transport nécessitent par kilo d'aliment produit. Et pour le bœuf, on ajoute encore une étape... : la production de GES directement émise par l'animal ! Et oui, les bovins émettent du méthane en digérant. Or le méthane est un GES. Donc non seulement, on émet des GES dans l'atmosphère pour les élever, mais en plus ils en émettent eux-mêmes !

La valeur précise de ces impacts n'est pas très importante. Ce qui est intéressant, c'est surtout de comparer l'impact entre les différentes sources de protéines afin de nous aider à choisir comment remplir notre assiette Good Food.

L'impact sur l'effet de serre de 1 kg de bœuf est 5 à 7 fois plus important que 1 kg de poulet et 40 à 50 fois plus important que 1 kg de légumineuses.

#### Impact sur l'environnement pour des produits locaux



### COMMENT VARIER MES SOURCES DE PROTÉINES ?

Les protéines sont essentielles à une nourriture équilibrée. Mais comment font les végétariens pour être en bonne santé alors ? Où se cachent les protéines ? Que dans mon steak ? Faux...

Voici un tableau qui t'aidera à découvrir de nouvelles sources de protéines.

ALIMENTS	gr protéines /100 gr de produits	ALIMENTS	gr protéines /100 gr de produits
TOFU	12	POIS CHICHES	21,1
ŒUFS	13	VEAU	21,4
QUINOA	13,2	LENTILLES	22
QUORN	14	BŒUF	22,8
PÂTES COMPLÈTES	14,9	GOUDA	24
CABILLAUD	15,6	SEITAN	26,7
POISSON D'ÉLEVAGE	18,2	HARICOTS ROUGES	27,1
POIS CASSÉS	18,5	THON	27,4
MAQUEREAU	18,7	EMMENTAL	28
POULET	18,9	FÈVES DE SOJA	35,9
AGNEAU	20,4	INSECTES	60



# Priorité n°4

Les fruits à coque et graines apportent des **vitamines, minéraux, fibres, polyphénols** à notre corps et sont également sources de bonnes **graisses**, notamment les fameux oméga 3 pour certains d'entre eux. Fiche réalisée par la société «Food in action» qui diffuse toute l'information nutrition et diététique aux professionnels de la santé.

**POUR LES ENFANTS**  
**1X par jour**  
**1 portion = creux de la main**

4



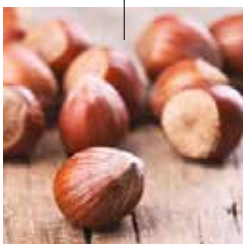
## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

Le creux d'une main par jour

Non-enrobés, non-sucrés, non-salés

NOISETTES



GRAINES DE SÉSAME



AMANDES



NOIX



GRAINES DE LIN



GRAINES DE TOURNESOL



GRAINES DE COURGE



ARACHIDES



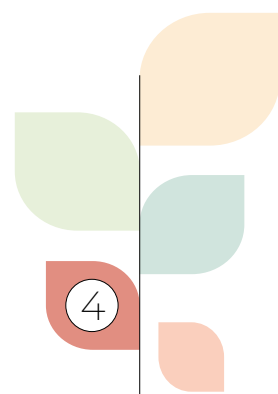
PURÉE DE FRUITS À COQUE OU GRAINES



PISTACHES

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



# Plus de fruits à coques & graines

4

Les fruits à coque et graines ont des origines variées, mieux vaut privilégier ceux venant **d'Europe**. Ils peuvent aussi être consommés sous forme d'huiles qui apportent les mêmes nutriments et graisses (moins les fibres).

Mieux manger

## Les graines et fruits à coque européens



Noix de Grenoble riche en oméga 3



Amandes riches en calcium



Noisettes riches en vitamine E



Châtaignes riches en potassium



Graines de lin riches en oméga 3



Graines de tournesol, riches en oméga 6



Graines de courge riches en phosphore

## Les graines et fruits à coque exotiques



Noix de pécan riches en zinc



Noix de cajou riches en magnésium



Pistaches riches en potassium



Cacahuètes riches en potassium



Graines de sésame riches en calcium



Graines de chia riches en oméga 3

Sources : www.ciqual.anses.fr & www.lanutrition.fr

## Zoom sur les graisses poly-insaturées : oméga 3-6-9

### Quelques huiles riches en oméga 3



Huile de colza



Huile de lin



Huile de noix

### Quelques huiles riches en oméga 6



Huile de tournesol



Huile de carthame



Huile de pépin de raisin

### Quelques huiles riches en oméga 9



Huile d'olive ou graisse de canard : à utiliser pour cuire



Huile de noisettes : en assaisonnement

NE PAS  
LES CUIRE +  
LES CONSERVER  
AU FRIGO

Le rapport idéal entre les apports en oméga 3 et oméga 6 est de 5/1 : 5 molécules d'oméga 6 pour 1 d'oméga 3

LES METTRE  
À L'HONNEUR  
DANS NOTRE  
ASSIETTE

## À retenir

Dans la population belge en général, nous consommons trop d'oméga 6 et avons donc intérêt à **augmenter nos apports en oméga 3** pour se rapprocher du rapport idéal. Comment y arriver ? Voici quelques idées :

- ajouter aux préparations 1 à 2 cuillères à soupe d'**huile de colza** crue par jour et par personne ;
- manger l'équivalent du creux de la main rempli de **noix de Grenoble** par jour ;
- choisir des **œufs** de la filière oméga 3 ;
- éviter les produits issus de l'**industrie agro-alimentaire** qui privilégient des graisses oméga 6 : les margarines, biscuits, chips, plats préparés par exemple ;
- manger **moins de viande** car le gras de la viande contient plus d'oméga 6 que d'oméga 3 ;
- manger 2 portions par semaine de **petits poissons gras** (filets de maquereau, sardines, hareng par exemple).

Source : « Le grand livre de l'alimentation spécial énergie », Édition Leduc, Véronique Liesse, 2019.



# Priorité n°5

Consommé en excès, à savoir plus de 5 grammes par jour, le sel peut conduire à de nombreux problèmes de santé dont de l'hypertension artérielle. Choisir des aliments de qualité et les assaisonner avec des **herbes et des épices** est la base pour diminuer sa consommation. Fiche réalisée par la société «Food in action» qui diffuse toute l'information nutrition et diététique aux professionnels de la santé.

5

## SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.



✗ SEL



✗ BOUILLON



✗ CHIPS



✗ PLATS PRÉPARÉS

### REPLACEZ



✓ ÉPICES



✓ HERBES AROMATIQUES



✓ FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS



✓ PRÉPARATIONS MAISON

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

# Moins de sel

5

Et si le sel était aussi coupable que le sucre dans la **prise de poids**? Plus la consommation de sel est importante, plus il y aura de sodium dans l'intestin (le sel, c'est du chlorure de sodium...), et plus le glucose va pouvoir être absorbé car son transport à travers la membrane intestinale nécessite du sodium.

Mieux manger

## Balance sodium / potassium

Le contenu en sel des repas a donc une influence sur l'élévation de la glycémie \* après le repas. Pour aider à préserver notre équilibre sodium / potassium, il faut consommer bien plus de potassium qui est **protecteur** et nous aidera à préserver cet équilibre. Le potassium aide à combattre et à prévenir la rétention d'eau. Par contre, un excès de sodium associé à un manque de potassium favorise la rétention d'eau mais stimule aussi l'assimilation du glucose au niveau intestinal, qui passera ensuite dans le sang, puis sera transformé soit en glycogène et stocké dans le foie et les muscles, soit en gras et stocké dans les cellules graisseuses.

(\*) La glycémie est le taux de sucre dans le sang. Une élévation chronique de la glycémie peut conduire à terme à de nombreux problèmes de santé dont le diabète de type 2.

**IDÉALEMENT,**  
il ne faudrait pas consommer plus de 5 gr par jour alors que nous en consommons plus de 10 gr...

## Où trouver le potassium?



Fiche • 5 priorités • Priorité n°5

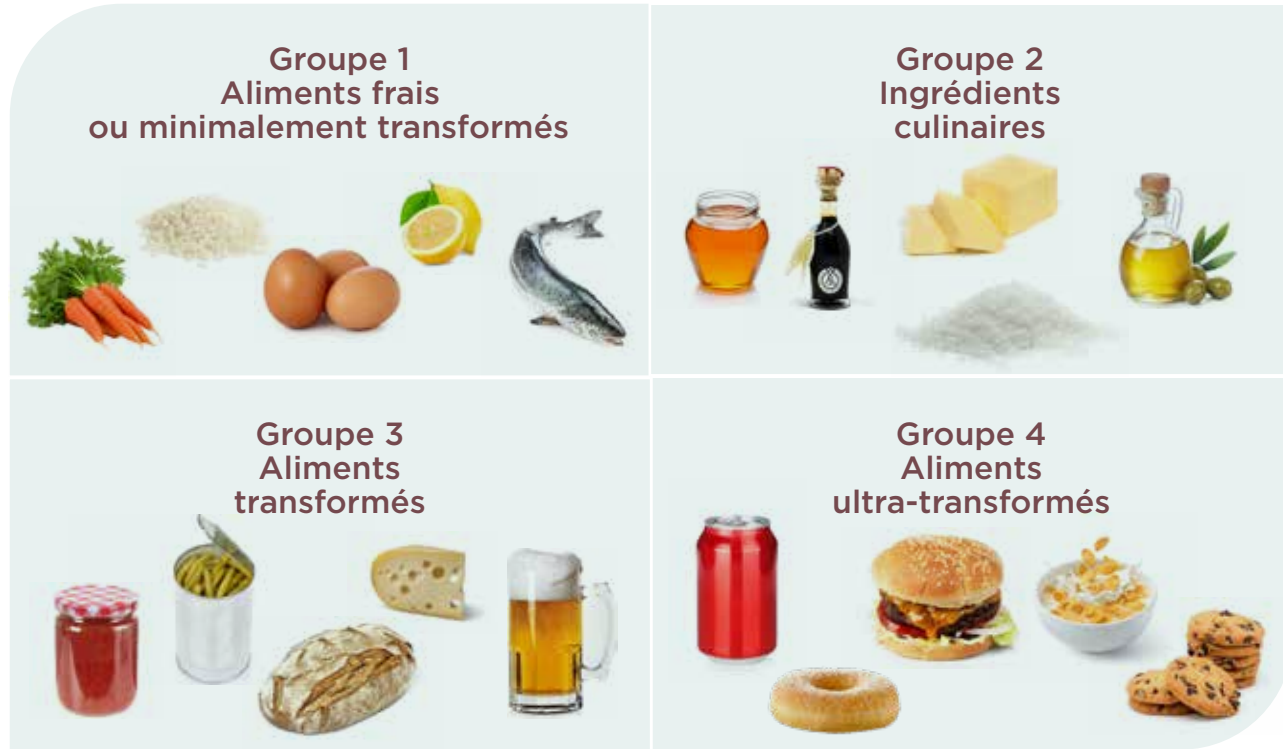
Source: <https://www.vanVlodorp-nutrition.be/sel-faisait-autant-grossir-sucre/> Extrait du livre: « Les ERREURS qui vous empêchent de MAIGRIR », Pierre Van Vlodorp, Véronique Liesse, Magali Castro, Édition Alpen, 2017.

# Aliments ultra-transformés (AUT)

Les aliments ultra-transformés sont constitués principalement de **substances extraites d'aliments**, comme de l'amidon, des sucres ajoutés, de la graisse hydrogénée. Ils peuvent aussi contenir des additifs comme les colorants artificiels, des stabilisants. Exemples: repas surgelés, boissons softs, hot dogs, certaines charcuteries, fast food, certains cookies, cakes, snacks salés.

## AUT & classification Nova

Il n'y a pas de définition officielle ni de logo pour les reconnaître au magasin. Néanmoins, la classification Nova permet d'identifier 4 groupes de produits en fonction de leur degré de transformation:



Source: «What are ultra-processed foods and are they bad for our health?», Harvard Medical School, Katherine D. McManus, MS, RD, LDN, Contributor, 2020.

Le site et l'application **openfoodfacts** reprennent ce classement pour la plupart des produits vendus dans nos magasins. Le bon sens reste de mise ainsi que quelques clés basiques:

- donner priorité aux **produits bruts** peu ou pas transformés;
- s'ils sont transformés, choisir les produits où l'étiquette ne dépasse pas **5 ingrédients**;
- privilégier les produits dont les composants sont **reconnaissables** à leur aspect visuel (Exemple: du jambon à l'os au lieu du saucisson de jambon avec un dessin intégré);
- préférer les produits pas ou **peu emballés**.



## Zoom sur les calories vides



Chiffres: <https://fr.openfoodfacts.org/>

Le concept de calories vides est illustré ici par deux snacks courants: 1 donut d'environ 100 gr et l'équivalent en barres de céréales (2 environ). Ils apportent le **même nombre de calories** au corps MAIS...

Le donut apporte des calories sous forme de sucre raffiné et de mauvaises graisses qui sont vides (ou presque) de nutriments. En mangeant ces snacks industriels, notre corps n'obtient pas ce dont il a besoin et va nous pousser à manger encore et encore...



Certaines barres de céréales apportent des calories sous forme de sucre complet (ou de miel), de bonnes graisses et de protéines. Ces calories sont accompagnées de fibres, vitamines, minéraux, anti-oxydants... nécessaires au bon fonctionnement du corps.



# Aliments Ultra-Transformés

Trouver des alternatives aux aliments ultra-transformés, c'est possible. Cela va parfois demander un peu plus de travail aux fourneaux mais le **bénéfice santé** en vaut la peine. Ces fiches font partie d'un jeu de 6, destiné aux élèves du secondaire et du supérieur. Si vous êtes intéressé.e pour votre école, contactez [info@collectifcantinesdurables.be](mailto:info@collectifcantinesdurables.be). Cette check-list destinée aux étudiants est valable pour la vie de famille.

Mieux manger

## STRATÉGIE KOT MA LISTE ROUGE

Je change mes plans habituels.

J'ÉVITE

Nuggets	> Filet de poulet ou de dinde
Frites	> Bâtonnets au four ( <i>PDT, patate douce, betterave, panais, carotte</i> )
Pâtes blanches	> Pâtes mi-complètes ou aux légumineuses
Riz blanc	> Riz mi-complet
Pain blanc	> Pain mi-complet épeautre ou blé ancien
Farine blanche	> Farine mi-complète
Céréales sucrées	> Flocons d'avoine + lait végétal + fruits + miel > Muesli ( <i>maximum 15g de sucre pour 100g</i> )
Sucre blanc	> Sucre mi-complet ou complet
Sel raffiné	> Sel de mer ou mélange sel aux herbes
Viande de type industriel	> Morceaux de viande identifiables !
Margarine	> Sur la tartine : beurre au lait cru CERTIFIÉ BIO > Pour cuire : huile d'olive CERTIFIÉE BIO*

J'OPTÉ POUR

\*Les huiles, graisses et œufs concentrent les produits chimiques. Ils sont prioritaires sur ta liste CERTIFIÉE BIO !

Sodas et jus de fruits industriels

- > Eau dans une carafe en verre au soleil pour la vivifier
- > Eau aromatisée avec des rondelles de fruits, de concombre, de la menthe fraîche...
- > Thé ou tisane glacée faite maison que tu gardes au frigo ou emporte dans un mug isotherme

Soupes instantanées

- > Potage maison pour 2 ou 3 jours que tu conserves dans une bouteille en verre au frigo



Pour 1,2L de potage  
400 gr de légumes + 800 ml d'eau

Fiche • Aliments ultra-transformés

# Chrono-nutrition

La chrono-nutrition vise à fournir à son organisme **les bons aliments au bon moment** de la journée en fonction de ses besoins. Quels sont ses besoins et les aliments qui y répondent dans une journée type ?

## Petit déjeuner

Un peu après notre réveil, notre corps a besoin de protéines, de glucides complexes et d'une touche de bon gras\* :

- Les **protéines** pour fabriquer entre autres la dopamine, un neurotransmetteur qui va nous permettre de démarrer la journée.
- Des **glucides complexes** (dits « lents ») pour avoir suffisamment d'énergie jusqu'au repas de midi. Les sucres simples (dits « rapides ») sont à éviter car ils entraînent un pic de glycémie suivi d'une chute de glycémie responsables des coups de pompe.
- De **bons gras** \* en quantité raisonnable pour apporter des calories, des vitamines et pour fabriquer certaines hormones, assurer la plasticité de la peau...

(\* ) Voir fiche « Plus de fruits à coque et graines », page 10.

## Lunch-repas de midi

À midi, notre corps a encore besoin de :

- **protéines**, animales ou végétales → 1/4 de l'assiette
- des **légumes** pour leurs apports en glucides complexes, fibres, vitamines, minéraux, anti-oxydants → 1/2 de l'assiette
- des glucides complexes sous forme de **féculents** et **céréales** complètes ou semi-complètes → 1/4 de l'assiette
- une touche de bons **gras**.

## Goûter

C'est le moment de manger « sucré » : de **bons sucres** pleins de nutriments. Ils vont aider à produire la **sérotonine**, le neurotransmetteur qui va ralentir le système. Au menu : fruits frais, fruits à coque et graines, yaourt, chocolat noir... Ce goûter va permettre aussi de manger moins le soir.

## Souper

Le souper devrait idéalement être **léger** et pris **tôt**. Le soir, il est préférable d'éviter de manger de la viande car elle risque d'aller à l'encontre de la production de sérotonine et donc de la **mélatonine**, l'hormone du sommeil. La répartition dans l'assiette est la même que pour le repas de midi.

**LE MATIN,  
15-20 GR**

*de protéines pour  
lancer la dopamine,  
le démarreur  
de la journée*

**EN 2<sup>ème</sup> PARTIE  
DE JOURNÉE,**

*des glucides com-  
plexes pour produire  
la sérotonine,  
le ralentisseur*

**UNE  
ATTIRANCE  
POUR LE SUCRE**

*peut être expliquée  
par un manque  
de sérotonine...*



Sources : « Le grand livre de l'alimentation spécial énergie », Véronique Liesse, Édition Leduc, 2019  
& « Les ERREURS qui vous empêchent de MAIGRIR », Pierre Van Vlodorp, Véronique Liesse, Magali Castro, Édition Alpen, 2017.

# Chrono-nutrition

S'il y avait une seule chose à retenir de la chrono-nutrition ce serait de manger des **protéines au petit-déjeuner**. Qui dit protéines, dit dopamine, le bouton « démarrage » de notre organisme. Les portions citées ci-dessous sont à adapter en fonction de l'âge (voir fiche « Manger varié & équilibré », pages 17-18).

Mieux manger



7:30



## Petit déjeuner • Focus sur les protéines

- 1 tasse de flocons d'avoine, 1 yaourt, quelques amandes = 15-17 gr de protéines
- 2 tranches de pain, 1 œuf, 1 yaourt = 17 gr
- 2 tranches de pain, 1 de jambon = 13 gr
- 2 tranches de pain, 100 gr d'houmous, 1 yaourt de soja = 20 gr



## Collation

- potage
- bâtonnets de légumes
- yaourt non sucré
- morceaux de fromage



10:00



12:00



## Repas chaud ou froid, complet

- légumes frais et de saison crus, cuits ou sous forme de soupe
- féculent complet ou semi-complet : pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, pain, wrap, cracottes...
- protéine animale ou végétale : poulet, dinde, jambon, poisson, tofu, pois chiches, pois cassés...
- une pointe de bonne graisse crue : huile de colza, de noix...



Fiche • Chrono-nutrition

## Goûter • Focus sur les glucides

- fruit frais, fruits à coque et graines, yaourt, biscuit maison, chocolat noir...



16:00



18:00



## Repas léger et pris tôt

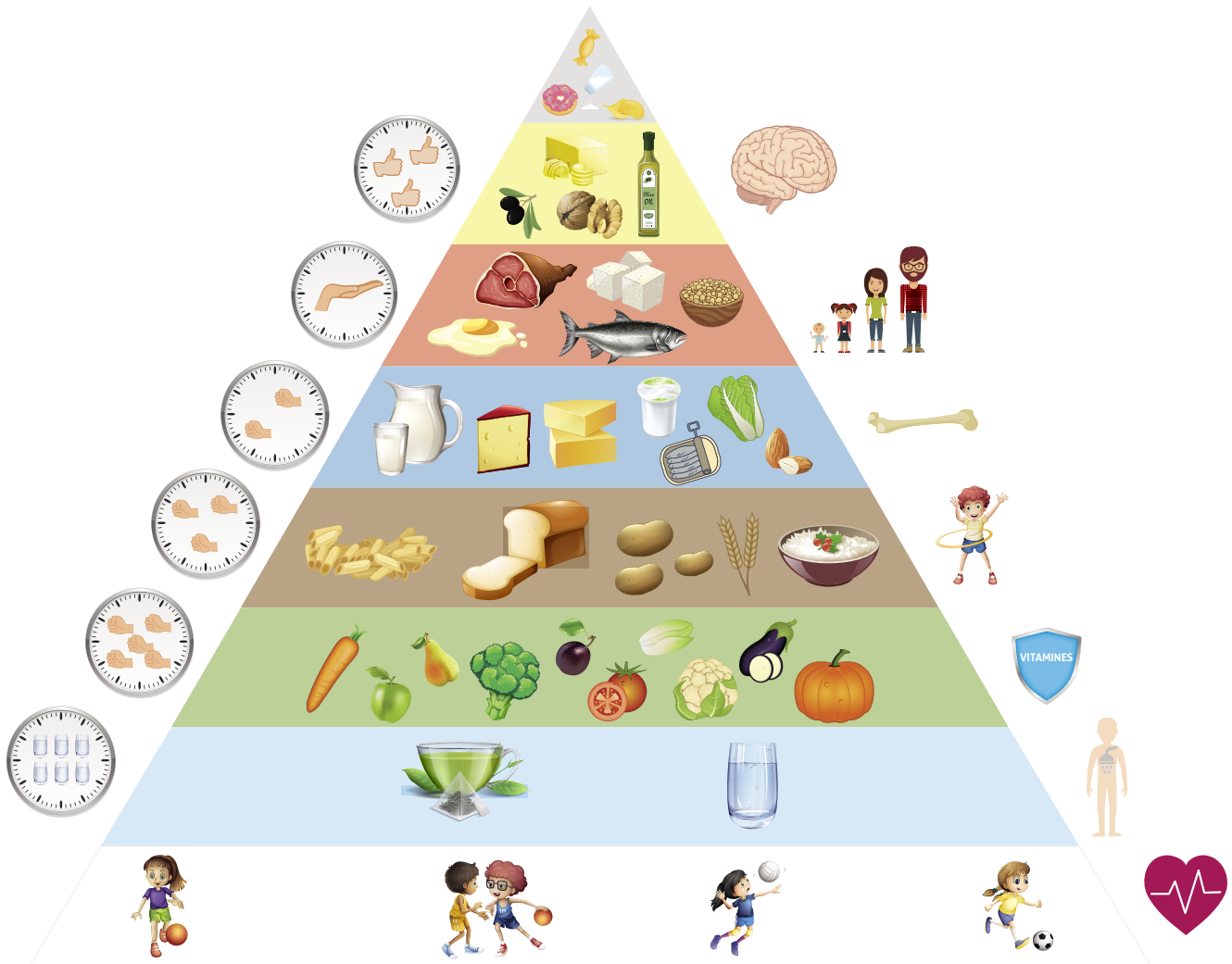
- légumes frais et de saison crus, cuits ou sous forme de soupe
- féculent complet ou semi-complet : pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, pain, wrap, cracottes...
- protéine, de préférence végétale : tofu, pois chiches, lentilles, haricots rouges...
- une pointe de bonne graisse crue : huile de colza, de lin, de noix...



# Manger varié & équilibré

Voici la pyramide alimentaire du GAL Pays de l'Ourthe qui a voyagé dans les écoles primaires de son territoire entre 2021 et 2023. Vos enfants la reconnaîtront peut-être... À gauche, les **horloges** indiquent les **portions** à consommer pour les aliments de l'étage correspondant, à droite, les **pictogrammes** indiquent les **bienfaits** des aliments de l'étage concerné.

## L'équilibre alimentaire



### Le saviez-vous?

**Le calcium ne se trouve pas seulement dans les produits laitiers :**

- un verre de lait apporte 114mg de calcium
- 30 gr d'amandes ⇨ 75 mg
- 130 gr de chou frisé ⇨ 195 mg
- 150 gr de haricots blancs ⇨ 150 mg
- 130 gr d'orange ⇨ 52 mg
- 300 gr de haricots verts ⇨ 115 mg
- 150 gr d'épinards ⇨ 156 mg

# Manger varié & équilibré

## Zoom sur les portions



6X

L'eau c'est la vie: en fonction de l'âge, les apports d'eau recommandés varient entre 1L et 1,5L à partir de 8 ans.



5X

Tous les enfants le savent: l'idéal est de manger 5 portions de **fruits et légumes** par jour. Il s'agit de maximum 2 fruits pour 3 légumes.

**UNE PORTION = UN POING**



3X

Les **féculents** ou glucides complexes à consommer sur une journée sont à répartir entre les trois repas principaux.

**UNE PORTION = UN POING**



2X

2 portions par jour suffisent en cas d'aliments d'origine animale (lait, yaourt, fromage, sardines...) pour l'apport de **calcium**. Compter 3 portions en cas d'aliments d'origine végétale (légumes verts, oléagineux, légumineuses...).

**UNE PORTION = UN POING**



1X

1 à 2 portions par jour d'aliments **protéiques** en alternant les sources: œuf, viande, poisson et protéines végétales. Dans ce cas, les grammages sont un peu plus importants et il faut y associer des céréales (voir fiche « Plus de légumineuses », page 8 et fiche « Moins de viande », page 24).

**UNE PORTION = LA PAUME DE MAIN**



1X

1 portion à chaque repas de bonnes **graisses crues** en variant les sources: du beurre ou de l'huile d'olive pour cuire, de colza ou de lin pour assaisonner.

**UNE PORTION = UN POUCE**

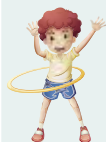
## Zoom sur les bienfaits



L'eau participe à **nettoyer** notre corps de l'intérieur. L'urine et les selles emportent les éléments dont notre corps doit se débarrasser.



Les légumes et les fruits apportent des **vitamines, minéraux, fibres et antioxydants**. Ils participent à nous défendre contre les virus et les bactéries et même contre le cancer.



Les féculents ou glucides sont le **1<sup>er</sup> carburant** de notre organisme. Sans carburant, nous n'avons pas d'énergie. 1 gramme de glucides apporte 4 calories.



Le calcium est indispensable à la **constitution de nos os**. Notre capital osseux se construit avant 18 ans. C'est donc dans l'enfance et l'adolescence que des os solides se préparent...

Les protéines sont les constituants des différents tissus de notre corps et elles contribuent ainsi à notre **croissance** et développement.



Les bonnes graisses sont indispensables au **cerveau** qui en est d'ailleurs constitué à 60%. Voir fiche « Plus de fruits à coque et graines », page 10.

## C'est bien beau tout ça mais mon enfant n'aime pas ce qui est sain !

Quelques trucs et astuces de Véronique De Clercq, nutrithérapeute et fondatrice de l'Alimentation joyeuse :

- 1 Mettre son énergie sur **l'introduction de plus d'aliments sains**. Ne pas s'épuiser à essayer de supprimer les chips, bonbons ou biscuits. Petit à petit les bons aliments empiéteront sur les mauvais.
- 2 Accepter de faire de **petits... très petits progrès** : l'important est d'amorcer le changement et vous y arriverez en faisant de tous petits changements en douceur et très progressivement.
- 3 **Faire le changement ensemble**, expliquer le pourquoi des changements et impliquer les enfants en leur demandant des idées pour y parvenir.
- 4 Faire goûter les **nouveautés en 2X** : une bouchée pour le cerveau qui a décidé qu'il n'aimait pas, une bouchée pour les papilles gustatives qui auront la décision finale.

**4 bis** Si l'enfant dit ne pas aimer, lui expliquer que ses goûts vont évoluer et lui **reproposer plus tard**.

# Exemples de préparations

## Le petit déjeuner

- 1 à 2 tasses de flocons d'avoine (trempés la veille) et cuits le matin dans du lait bouillant + noix et graines
- 1 à 2 tranches de pain complet avec une noisette de beurre, un œuf à la coque
- 1 à 2 tranches de pain complet tartinées au « beurre » de noix / graines (sésame, amande, noisettes...)

### Pour les plus téméraires

- les restes du souper de la veille
- une omelette aux légumes accompagnée de crackers aux graines

### Pour un petit déjeuner sur le pouce

- une poignée de noix / graines, un œuf cuit dur, 1 ou 2 cracotte(s)

## La collation

Si le petit déjeuner est protéiné et accompagné de glucides complexes et d'un peu de bon gras, notre corps est capable de ne rien manger avant midi. Le temps ou l'appétit ne sont pas toujours au rendez-vous le matin. Dans ce cas, une **collation saine** sera bienvenue vers 10H00. Afin d'éviter de couper l'appétit pour le repas suivant, elle doit rester **légère** et si possible **non sucrée** :

- petits dés de fromage
- potage aux légumes de saison
- légumes en bâtonnets
- yaourt non sucré (avec éventuellement un peu de compote ou de confiture)
- poignée de noix ou graines



Ponctuellement: fruit de saison, compote, barre de céréales, fruits secs, biscuits secs...



**LES QUANTITÉS SONT À ADAPTER** en fonction de l'âge, de l'appétit, du sexe pour un adulte et de l'activité physique

**SUR UNE JOURNÉE D'ÉCOLE,** au maximum une collation et un goûter suffisent. Le dessert du repas de midi n'est pas nécessaire

## À retenir

Ne pas s'attacher à des recettes mais avoir une liste de **principes de base** à décliner selon les saisons, les envies et (ré)apprendre à cuisiner.

## Trucs & astuces pour le lunch / repas de midi

- 1/ cuire un surplus de féculents pour pouvoir le réutiliser au lunch suivant comme base ;
- 2/ ajouter à cette base une protéine prête à l'emploi (ou presque) : œuf dur, dés de fêta, filet de poulet, filets de maquereau en conserve... ;
- 3/ ajouter un légume de saison cru ou sauté à la poêle ;
- 4/ ajouter un filet d'huile de bonne qualité (d'olive, de colza, de lin...).



# Exemples de préparations

## Une boîte à lunch équilibrée

- 1 à 2 wrap mi-complet + pesto + légumes râpés + dés de féta ou de jambon
- 1 à 2 wrap mi-complet + poivronnade + roquette + tomates séchées + mozzarella
- 1 à 2 tranches de pain gris au levain + tapenade d'olives + tranche de jambon + salade
- 1 à 2 tranches de pain gris au levain + caviar d'aubergine + lanières de volaille + crudités
- 1 à 2 tranches de pain gris au levain, sardines mixées au fromage blanc et fines herbes, légume de saison à croquer
- 1 tasse de reste de riz semi-complet + 1 boîte de filets de maquereau + 2 tasses de légumes sautés aux épices
- 1 à 2 muffins aux légumes râpés et fromage + un bol de soupe
- omelette aux légumes et fromage + cracottes aux graines + bâtonnets de légumes
- 1 à 2 crêpes + légumes avec crème végétale + morceaux de jambon
- 1 à 2 gaufres avec farine complète ou semi-complète et légumes râpés, épices et aromates, fromage fondant et/ou morceaux de jambon + soupe

## Le goûter

- tout simplement un fruit, des fruits à coque et graines et un morceau de chocolat
- des muffins aux fruits de saison et aux noix
- une barre de céréales et un fruit
- des pancakes à la farine semi-complète tartinés à la pâte d'amande + un fruit
- un yaourt nature et morceaux de fruits + granola
- une part de crumble aux fruits de saison
- une compote + granola
- un smoothie aux fruits + graines par-dessus
- une gaufre à la farine semi-complète et flocons d'avoine + un fruit



## Un souper équilibré

- un risotto aux légumes de saison, avec des olives, des tomates déshydratées et du parmesan (!!! riz spécial pour risotto)
- une quiche ou des chaussons aux légumes de saison avec des dés de noix de jambon et des fruits à coque concassés parsemés avant d'enfourner
- un « poke bowl » : du riz ou un autre féculent, du tofu sauté au gingembre et à l'ail, un légume cru et un légume cuit de saison + un trait de sauce soja et des graines par dessus
- une soupe repas : un bouillon de poulet, plusieurs légumes de saison coupés en dés, des lentilles corail et des nouilles de riz, un trait de crème en servant
- gaufres ou cake salé aux légumes avec des olives, beaucoup d'herbes fraîches, du fromage, des graines et noix concassées, accompagné d'une soupe ou de crudités
- un crumble salé aux légumes, lentilles roses et fromage, épices et aromates



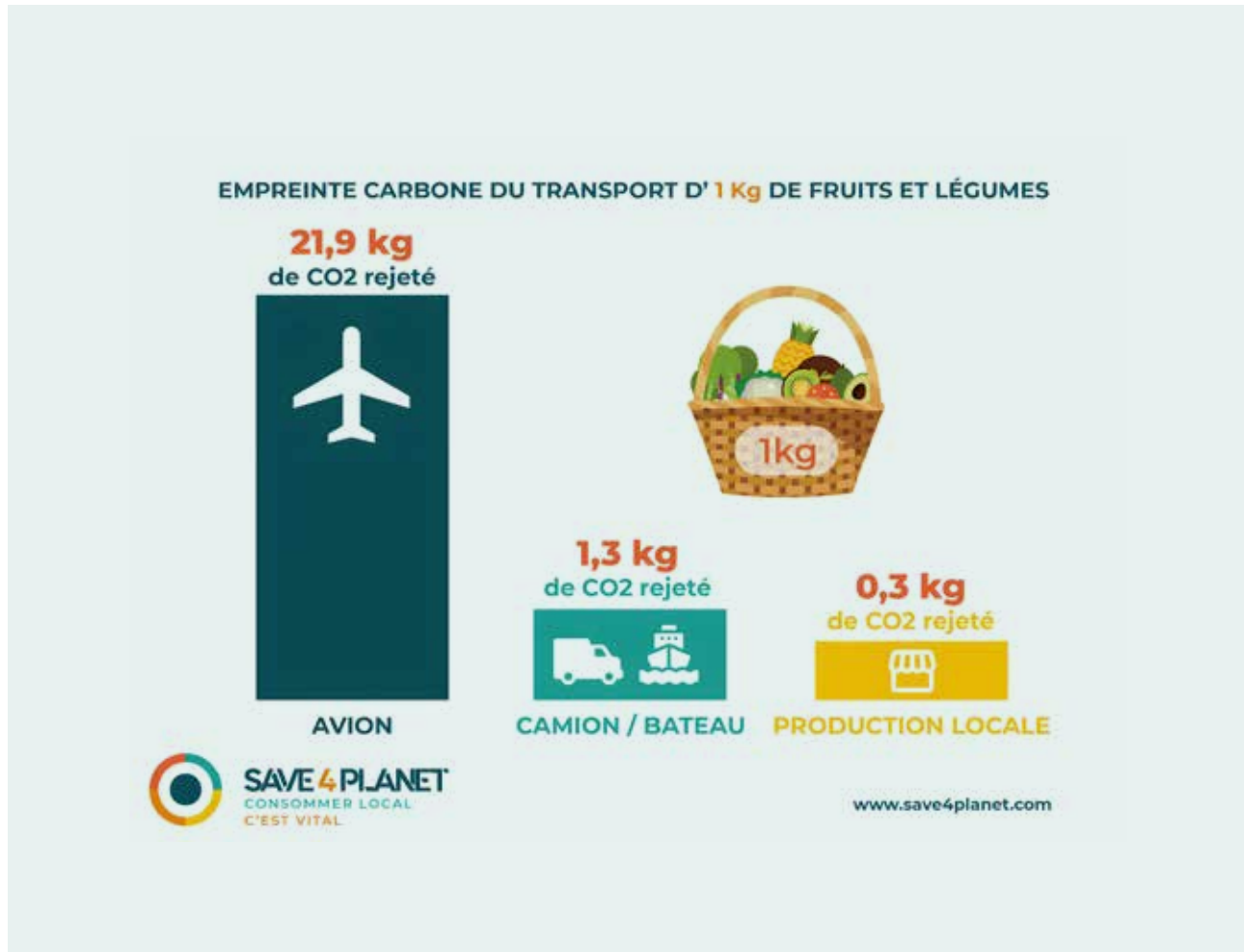
**LES PRÉPARATIONS CITÉES CI-CONTRE sont volontairement allégées en viande : une version avec viande est évidemment possible**

## À retenir

Manger **du bon sucre pour le goûter**, c'est autorisé ! Ne pas oublier cependant d'y ajouter des **fibres** pour ne pas faire monter le taux de sucre dans le sang trop rapidement. Celles-ci se trouvent entre autres dans les fruits frais entiers, les fruits secs, fruits à coque et graines, les céréales et farines complètes.

# Les fruits & légumes? De saison!

Les aliments ont des impacts différents sur le changement climatique. Selon leur mode de **production**, la **distance** qui sépare le lieu de production du lieu de consommation, ils ne seront pas tous aussi riches en gaz à effet de serre (GES).



Sources: « Des Gaz à effet de serre dans mon assiette? », Réseau Action Climat-France, 2010  
& « Calendrier des fruits et légumes locaux, de saison et hors serre », Goodfood Brussels.

Un fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport **10 à 20 fois plus de pétrole** que le même fruit produit localement et acheté en saison: 1 kg de fraises d'hiver peut nécessiter l'équivalent de 5 litres de gasoil pour arriver dans notre assiette!

Entre un kiwi importé de Nouvelle-Zélande et des fraises de Wépion vendues en juin sur le marché, la différence est énorme en termes d'émissions de gaz à effet de serre. **L'acheminement du bout du monde et le chauffage des serres** pour produire hors saison en sont la première cause; le réchauffement climatique la première conséquence...

## Quelques chiffres:

- 1 kg de **tomates** sous serre chauffée en Belgique = 11 fois plus d'énergie qu'1 kg de tomates produit dans un champ belge
- 1 kg de **laitue** sous serre chauffée = 47 fois plus d'énergie qu'1 kg de laitue cultivée en pleine terre
- un **fruit** ou un **légume** produit localement et pendant la saison consomme 10 à 20 fois moins de pétrole qu'un fruit ou un légume cultivé à l'étranger et importé par avion



# LE BON FRUIT, LE BON LÉGUME... AU BON MOMENT!



## PRINTEMPS



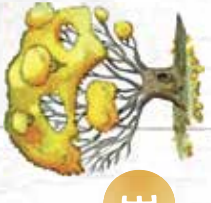
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D



## ÉTÉ



- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D



## AUTOMNE



- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D



## HIVER



- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D
- J F M A M J J A S O N D

Période de récolte  
Période de conservation



#jecuisinelocal  
les fruits & légumes de chez nous...



# Pourquoi manger moins de...

## ... viande

- les **graisses** contenues dans la viande ne sont pas celles à privilégier (graisses saturées et mauvais cholestérol);
- la viande contribue à **acidifier** notre organisme. Un organisme acidifié est source de nombreux déséquilibres (pertes de cheveux, brûlures d'estomac, fatigue anormale...);
- les viandes transformées, comme les charcuteries par exemple, contiennent des **nitrites** potentiellement cancérigènes.

## ... mauvaises graisses

- manger du gras est nécessaire pour l'organisme mais toutes les graisses ne se valent pas, certaines sont même **toxiques**, c'est le cas des graisses trans contenues dans les viennoiseries et les margarines par exemple. Ces dernières sont formées suite à une cuisson à très haute température;
- une bonne graisse peut **s'oxyder** suite à une conservation inadéquate ou à une cuisson à trop haute température et ainsi devenir toxique. C'est le cas des huiles qui contiennent beaucoup d'oméga 3 comme l'huile de lin par exemple. Cette dernière s'oxyde une fois la bouteille ouverte et si on la conserve hors du frigo. Stockée au frigo, elle s'oxydera quelques mois après ouverture (ceci explique qu'elle soit vendue en petites bouteilles en verre foncé);
- les mauvaises graisses, comme les graisses saturées contenues principalement dans les produits d'origine animale, contribuent à augmenter le mauvais **cholestérol** dans le sang. À terme, cela peut conduire à des maladies cardiovasculaires. Voir fiche « Plus de fruits à coque et graines », page 10 pour d'autres conseils sur les graisses.

## ... quantité et plus de qualité

Pour être en bonne forme, il faut entre autres veiller à un équilibre entre les calories ingérées et les calories utilisées. Il s'agit de manger à sa faim et en fonction de ses activités physiques. Mais attention, deux plats qui apportent le même nombre de calories ne nous apportent pas forcément les mêmes nutriments et effets santé. Veillons à mettre dans nos assiettes des aliments dont **l'origine est connue et proche, remplis de nutriments, de saison, colorés, qui nous donnent de l'énergie** au lieu de nous en coûter pour la digérer...



**MOINS DE VIANDE**  
c'est bon pour la santé, l'environnement et le portefeuille.



# Comment manger moins de...

## ... viande

- essayer les **légumineuses**: les lentilles rose, par exemple, dont la cuisson ne prend que 15' sans trempage préalable. Une idée est de les ajouter à une soupe en cours de cuisson pour y apporter des fibres, des protéines et plus de consistance;
- de nombreuses **recettes du monde** peuvent vous inspirer des plats sans viande ou avec très peu de viande: Dhal de lentilles, Chili sin carne, couscous aux pois chiches, soupe au pistou, lentilles au chorizo...;
- avoir sous la main quelques principes de base de **repas complet**  
**« tout en un »**: risotto aux légumes et parmesan, quiche aux légumes et lardons, nouilles sautées aux légumes et tofu... ici aussi, se laisser inspirer par la cuisine du monde et la cuisine de nos aïeux...

## ... mauvaises graisses

- elles se trouvent surtout dans les aliments ultra transformés... Pour éviter ces derniers, choisir les **étiquettes les plus simples** (maximum 5 ingrédients) et bannir les produits à base d'huile de palme;
- utiliser l' **huile d'olive ou le beurre** pour cuisiner (sans les faire fumer);
- ajouter à votre plat, après cuisson, 1 à 2 cuillère.s à soupe par personne **d'huile oméga 3** (ne pas la faire cuire): huile de colza, noix, chanvre, lin (conservée au frigo pendant quelques mois après ouverture);
- manger des **petits poissons gras** pour leurs oméga 3 et parce qu'ils sont moins pollués que les plus grands poissons. Si vous êtes végétarien, les graines ou l'huile de lin, les graines de chia et les algues sont une alternative.

## ... quantité et plus de qualité

- tout commence au moment de faire ses courses: avoir une **liste de courses** et remplir son panier de bons ingrédients remplis de nutriments, les plus simples et locaux possibles, dont les ingrédients énumérés sur l'étiquette sont reconnaissables (voir fiches « liste de courses », page 33)...;
- à la maison, mettre **à portée de main** les fruits, les fruits à coque et graines, de l'eau à volonté...;
- (ré)apprendre à **cuisiner** et permettre aux enfants de cuisiner occasionnellement pour les familiariser avec cette tâche incontournable et les éduquer au goût des vrais **aliments**.

### DE NOMBREUX PLATS VÉGÉTARIENS

*d'origines diverses associent les légumineuses aux céréales: cela permet d'obtenir des protéines complètes.  
EX: semoule et pois chiches, maïs et haricots rouge*





# Pourquoi manger moins de sucre ?

Les glucides, autrement dit les sucres simples et les sucres complexes, sont le carburant principal de nos cellules. Ils doivent représenter environ la moitié de l'apport en énergie total sur une journée. Pourquoi alors en manger moins ? Ce sont surtout certains types de glucides qui sont à éviter...

## Les glucides dénaturés sont à consommer avec modération :

- ceux qui sont des **calories vides** et qui ont peu d'intérêt pour notre organisme à part de lui apporter des calories (voir fiche «Aliments ultra-transformés», page 13). EX: certains biscuits ou pâtisseries industriels;
- les céréales ou les sucres **raffinés** car ils ont 'perdu' leurs nutriments intéressants (fibres, vitamines, minéraux...). C'est dans ce sens que l'on parle de calories vides.  
Ce sont les pâtes blanches, le pain blanc, le sucre blanc et même le sucre roux (sucre blanc coloré) par exemple. Ces aliments ne nourrissent pas autant que les glucides complets et peuvent entraîner des compulsions sucrées et grignotages entre les repas;
- ceux qui ont été **cuits à haute température** car il se forme alors une molécule appelée « Maillard » qui est toxique pour notre organisme. Ce sont les viennoiseries, les biscuits, le pain grillé...



### LES ALIMENTS QUI CONTIENNENT DES GLUCIDES

n'ont pas forcément un goût sucré  
EX: le pain

### LES SUCRES SIMPLES

consommés en trop vont se stocker sous forme de graisse dans notre organisme

## Les glucides simples sont à modérer : zoom sur l'index glycémique

Les aliments dont **l'index glycémique est élevé** font augmenter rapidement la glycémie (le taux de sucre dans le sang). En effet, les aliments peuvent être comparés en fonction de leur capacité à faire monter la glycémie (l'index glycémique: IG). Ci-dessous, quelques exemples d'aliments et leur IG. Manger principalement des aliments de la colonne rouge peut conduire à terme au développement du diabète de type 2.

IG faible	IG moyen	IG élevé
 Les légumes verts et la plupart des fruits frais	 Les céréales courantes (semoule, riz semi-complet), la polenta	 Le sucre raffiné
 Les légumineuses (lentilles, haricots, pois cassés...)	 Les pâtes courantes, les flocons d'avoine	 Les pommes de terre au four, cuites à l'eau, purée, frites
 Les céréales en grains (boulgour, quinoa, riz complet...)	 Le pain complet au levain	 Le riz blanc, pain blanc
 Les pâtes complètes cuites al dente	 La farine d'épeautre, de blé complète et semi-complète, maïs...	 Les galettes de riz soufflé, biscottes
 Les oléagineux (amandes, noix...)	 Certains fruits (abricot, melon, pastèque, cerises, bananes mûres, figues séchées, ananas...)	 Le lait de riz
 Le lait et produits laitiers, viandes	 Les légumes racines (carottes, panais...)	 Les sodas courants
 Le chocolat noir et cacao en poudre pur	 Les compotes, certains miels, le sirop d'érable, les sucres complets	 Les biscuits et pâtisserie industriels sucrés
		 Les produits ultra-transformés, dépourvus de fibres et souvent riches en sucres

Source : « Donnez du goût à votre santé. La clé d'une hygiène de vie durable », Linda Gray, Édition Testez, Collection NutriDoc, 2020.



# Comment manger moins de sucre ?

## Les étiquettes en un clin d'œil

Même s'il est parfois difficile de comprendre le contenu des étiquettes des produits, une chose ne peut vous échapper : **les ingrédients sont cités par ordre décroissant** d'importance. Si le sucre est cité en premier lieu, c'est que ce produit en contient en majorité !

**INGRÉDIENTS : SUCRE, HUILE VEGETALE, NOISETTES (13%), CACAO MAIGRE (7,4%), LAIT ECREME EN POUDRE (6,6%), LACTOSÉRUM EN POUDRE, EMULSIFIANT (LECITHINE DE SOJA), AROME.**

Étiquette de Nutella

## Identifier les sucres ajoutés et édulcorants

**Le sucre ajouté** que l'on retrouve sur les étiquettes de nombreux produits peut avoir divers origines : issu de différentes plantes, synthétisé en usine, fabriqué par les abeilles... mais cela reste du sucre : une fois ingéré, il provoque des pics de sucre dans le sang, quel que soit son origine.

- Sucre
- Sucre de canne
- Sucre de betterave
- Sucre brut
- Sucre en poudre
- Sucre inverti
- Cassonade
- Caramel
- Dextrose
- Fructose
- Galactose
- Glucose
- Lactose
- Maltose
- Saccharose
- Xylose



- Agave
- Sirop d'agave
- Nectar d'agave
- Érable
- Sirop d'érable
- Miel
- Sirop de caroube
- Sirop de datte
- Sirop d'érable
- Sirop de maïs
- Sirop de malt
- Sirop de riz
- Sirop de sorgho
  
- Sirop d'amidon
- Sirop de canne à sucre évaporé
- Sirop de glucose
- Sirop de fructose
- Sirop de glucose-fructose
- Sirop de froment
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose

- Amidon
- Amidon modifié
- Dextrine
- Dextrans
- Extrait de malt d'orge
- Maltodextrine
- Malt diastasique
- Mélasse
  
- Telosmosides
- Thaumatine
- Tréhalose
- Tréhalulose
- Trilobatine
- Turbinado



**MANGER 2 FRUITS FRAIS** par jour, sous leur forme la plus brute possible pour profiter aussi de leur apport en fibres

**PARTIR D'UN BON PIED :** manger un petit déjeuner protéiné !

- Erythritol
- Isomalt
- Lactitol
- Maltitol
- Mannitol
- Sorbitol
- Xylitol
  
- Aspartame
- Glycosides de stéviol (stévia)
- Sucralose
- Acésulfame K
- Saccharine
- Cyclamate

**PLUTÔT QUE D'INTERDIRE** certains aliments, introduire petit à petit des aliments plus qualitatifs dans les menus

## Rajouter des fibres à vos menus

- passer du pain blanc au pain complet du jour au lendemain risque de ne pas recueillir l'adhésion de tous. Heureusement, il y a toute une gamme de **produits mi-complets** (pain, riz, pâtes...) qui permettra d'opérer le changement en douceur (également pour les intestins);
- rajouter des **fibres** sous forme de **légumineuses, graines** et des **fruits à coque** dans vos préparations permettra de ralentir le pic de sucre dans le sang;
- pour les fameuses céréales du matin ou le choco, si l'habitude est tenace, essayer d'ajouter au menu du petit déjeuner **des glucides complexes, protéines** et **bonnes graisses** : un œuf sur le plat avec du pain au levain, une poignée de fruits à coque, une cracotte aux graines avec une noix de beurre et un morceau de fromage...



# Pourquoi produire moins de déchets ?

Suite aux animations sur les déchets d'emballages et le gaspillage alimentaire, données par le GAL Pays de l'Ourthe dans plusieurs écoles primaires de son territoire, le constat est le suivant: la plupart des écoles ont établi des règles pour instaurer des collations saines et avec moins d'emballage. BRAVO à elles!



## TOP 3 des déchets qui subsistent:

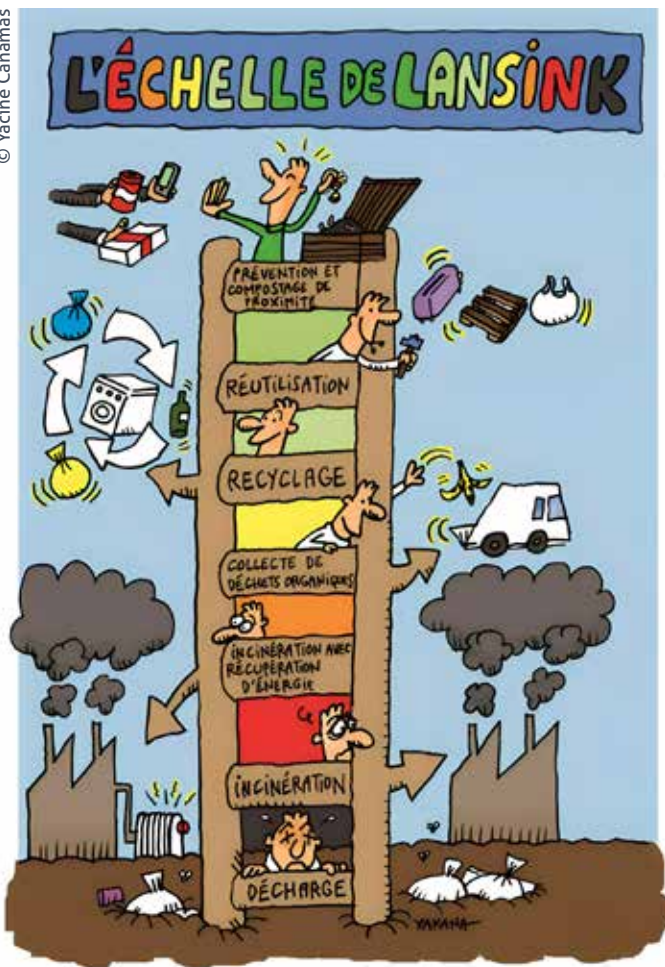
- 1/ emballages de biscuits et bonbons
- 2/ bouteilles et cartons à boisson
- 3/ restes de fruits, parfois à peine entamés

*Trier et recycler, c'est bien.  
Prévenir et réutiliser c'est mieux!*

## TOP 7 de la gestion des déchets:

- 1/ Prévenir  
refuser les gadgets et objets inutiles  
+ faire son compost maison.
- 2/ Réutiliser  
les emballages, les vêtements, les objets...
- 3/ Recycler  
bien trier ses déchets pour favoriser leur recyclage.
- 4/ Composter  
bien trier ses déchets organiques dans le sac correspondant si le compost maison n'est pas possible.
- 5 & 6/ Incinérer  
certaines usines brûlent nos déchets résiduels en récupérant l'énergie produite (5) et d'autres ne la récupèrent pas (6).
- 7/ Mise en décharge  
les déchets ultimes (ceux qui ne peuvent être ni recyclés ni incinérés), sont amenés dans des Centres d'Enfouissement Technique.

© Yacine Canamas





# Comment produire moins de déchets ?

*Pas à pas vers le zéro déchet, ou presque*

## 1/ S'organiser

faire une liste de courses et / ou de basiques à avoir dans le placard (voir fiches « Liste de courses », pages 33-36).

## 2/ S'équiper

pour transporter sans abîmer (du magasin à la maison ; de la maison à l'école).

## 3/ Cuisiner

avec les enfants, si on aime et si on a le temps (voir fiche « Fait maison », pages 19-20).

## 4/ Sinon acheter

des collations saines et durables (en vrac par exemple).

*La technique des petits pas pour changer ses habitudes*

## 1/ Viser loin

et avancer à petits pas. EX : dans 1 an, mes enfants auront une collation saine et zéro déchet.

## 2/ Se fixer

un premier petit pas. EX : j'achète des boîtes à collation.

## 3/ Après 7 jours,

se fixer un 2<sup>ème</sup> petit pas. EX : je fais une liste de collations saines et zéro déchet faciles à préparer.

## 4/ Après 7 jours,

évaluer ces premières actions et se relancer un prochain défi.



## Trucs & astuces pour moins de gaspillage à l'école et à la maison

- choisir le **contenant adapté** à l'âge et à l'appétit de l'enfant (une petite assiette pour les petits appétits par exemple) ;
- choisir une boîte à tartine avec un **séparateur** pour que les différents aliments ne se touchent pas (au lieu d'emballer dans du cellophane ou du papier aluminium) ;
- dans les armoires et le frigo, mettre les **dates de péremption** les plus éloignées dans le fond ;
- mettre les collations dans une **boîte à collation** pour que votre enfant puisse éventuellement l'y remettre s'il ne l'a pas mangée entièrement ;
- inviter votre enfant à **préparer** son pic-nic et sa collation **lui-même** parmi vos propositions.



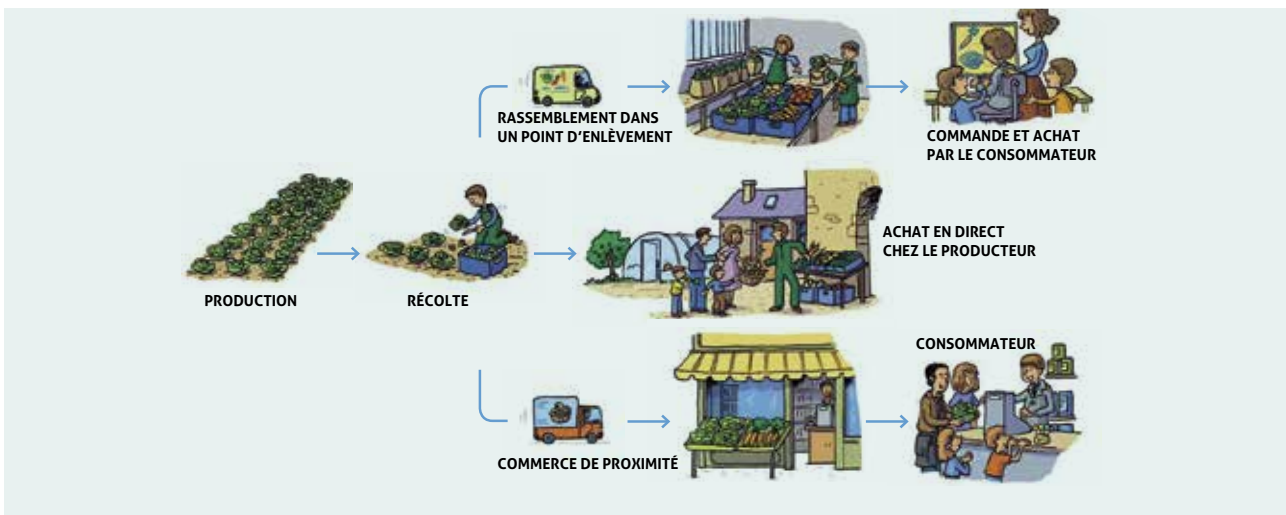
# Pourquoi manger local ?

## 6 bonnes raisons de privilégier les produits locaux :

- les produits locaux n'ont, en principe, pas fait le tour du monde avant d'atterrir dans votre panier et sont par conséquent un choix **écologique** ;
- les produits locaux **font vivre** des personnes localement ;
- les produits locaux sont plein de **saveurs** : goûtez-les pour vous en convaincre !
- il est possible de les acheter **en vrac** ;
- ils sont en principe plus **frais** et par conséquent plus **nutritifs** que leurs homologues ;
- ce sont des produits pas ou **peu transformés**.



## Du producteur au consommateur : le circuit court



## Trucs & astuces pour savoir si un produit alimentaire est local

**BE** : indique que le produit est d'origine belge.

Ce **cachet** est obligatoire pour les produits d'origine animale. Dans le cas des autres produits, il faut rechercher le **lieu d'origine ou de provenance du produit** qui est indiqué sur l'étiquette. Attention, l'adresse de l'exploitant peut être trompeuse car celui-ci peut aussi importer des produits de l'étranger.

BE  
B 518  
EG

# Comment manger local ?

Voici quelques profils de producteurs locaux du territoire du GAL Pays de l'Ourthe: Producteurs de fromage • Producteurs de viande • Producteurs de volaille • Maraîchers • Artisans boulangers / pâtisseries • Moulins (huile, farine) • chocolatiers & confiseurs • Producteurs de bières et jus • Divers

## Une carte interactive et un répertoire en ligne

Les habitants du Pays de l'Ourthe peuvent trouver facilement les producteurs près de chez eux via une carte interactive. Retrouvez-la sur [www.paysourthe.be/projets-du-gal-pays-de-lourthe/en-economie-en-circuits-courts/acheter-local/](http://www.paysourthe.be/projets-du-gal-pays-de-lourthe/en-economie-en-circuits-courts/acheter-local/) ou scannez le QR code ci-dessous.

## Le territoire du GAL Pays de l'Ourthe



### Les circuits courts du territoire du GAL Pays de l'Ourthe:

- des **marchés hebdomadaires d'avril à novembre** près de chez soi (Rendeux, Oster, Heyd, Mormont). Retrouvez leur actualité sur Facebook;
- des **marchés d'été** (Marcourt et Houffalize);
- 5 **épiceries de terroir**;
- 12 magasins à la **ferme**;
- les **supermarchés** proposent souvent un éventail de produits locaux, dont certains sont parfois rassemblés dans un rayon.



Une brochure reprenant tous les producteurs et leurs produits est également téléchargeable depuis le site internet [www.paysourthe.be](http://www.paysourthe.be)

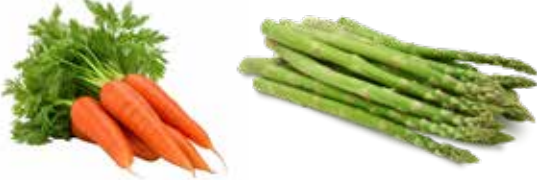


# Manger sain, durable, sans se ruiner

- 1** Choisir des aliments **bruts** : légumes, fruits, céréales non transformées, grains entiers... ➔ plus de nutriments et moins cher



- 2** Préférer les produits **locaux**, frais et de saison et les moins traités possible ➔ plus de goût et de nutriments conservés et moins de produits toxiques



- 3** Privilégier les **bonnes graisses** : huile d'olive pour cuire, huile de colza pour assaisonner, 1 noisette de beurre pour la tartine... ➔ plus d'oméga 9 avec l'huile d'olive, plus d'oméga 3 avec l'huile de colza ; moins de gras trans



- 4** Remplacer petit à petit les produits raffinés par des produits **semi-complets** à **complets** : pain gris au lieu de blanc, pâtes et riz semi-complets, sucres complets... ➔ plus de nutriments et de fibres ; moins de pics de glycémie



- 5** **Végétaliser** et **colorer** son assiette : manger végétarien ou semi-végétarien (légumineuses + jambon par exemple) plusieurs fois par semaine, manger 5 fruits et légumes par jour et de couleurs variées ➔ plus de fibres et d'antioxydants, moins de gras saturé



- 6** Introduire au quotidien des aliments / boissons **fermentés** : yaourt, légumes lacto-fermentés, kéfir, kombucha, pain au levain, vinaigre de cidre... ➔ plus de bonnes bactéries pour nourrir les intestins où se trouve la majorité des défenses immunitaires !



- 7** **S'organiser et cuisiner** pour diminuer l'achat de produits ultra-transformés ➔ plus de vrai goût, moins d'emballages et d'additifs alimentaires



**FAIRE**  
**POUR UN MIEUX,**  
petit pas par petit pas... Laissons le temps au temps



# Manger sain, durable, sans se ruiner

Cela vous paraît impossible? Pourtant, en changeant quelque peu ses habitudes et en remettant l'alimentation au **cœur de notre budget**, notre assiette sera plus nutritive, aura moins d'impact sur l'environnement et cela sans se serrer la ceinture. Ces fiches font partie d'un jeu de 6, destiné aux élèves du secondaire et du supérieur. Si vous êtes intéressé.e pour votre école, contactez [info@collectifcantinesdurables.be](mailto:info@collectifcantinesdurables.be). Cette check-list destinée aux étudiants est valable pour la vie de famille.

## COMMENT GÉRER LE BUDGET COURSES

### AU KOT

- Je **liste** les ingrédients pour les prochains repas
- Je **vérifie** mes réserves

### AU MAGASIN

- Je privilégie la vente en **circuit court**, les marchés, coopératives, la vente à la ferme
- Je **cible** les légumes et fruits de saison bioloaux
- Je **refuse** le pré-emballé
- Je **compare** les prix au KG
- J'**équilibre** les protéines végétales et animales
- J'**évite** les plats préparés



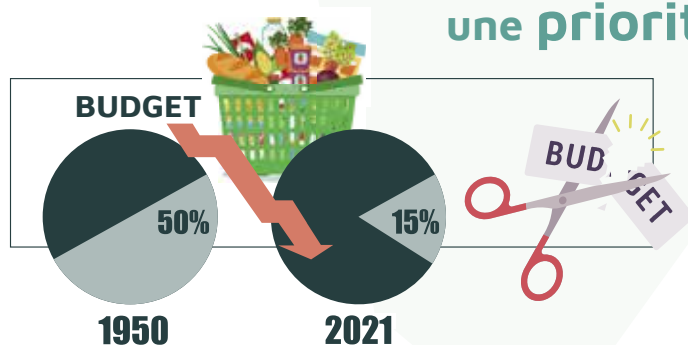
## Halte au gaspillage

- J'**évalue bien** les quantités dont j'ai besoin en frais
- Je **garde les restes** dans des bocaux, au frigo
- Je **surveille** l'accumulation des restes et les emporte dans ma **lunch box**
- Je **prevois 1 jour semaine** pour cuisiner les restes

Le vrac est en moyenne **6% moins cher** que les produits emballés



Je fais de mon alimentation une **priorité et un engagement**



# Liste de courses Printemps - été

## Placards

### Féculents complets ou semi-complets

- riz basmati
- pâtes
- pommes de terre
- semoule
- quinoa
- wraps
- flocons d'avoine
- 
- 

### Protéines

#### Légumineuses (sèches ou en bocal)

- lentilles (roses, noires, brunes, vertes)
- pois chiches
- haricots (blancs, rouges, noirs...)
- pois cassés
- 
- 

#### Petits poissons gras (certifiés MSC)

- filets de maquereaux
- sardines
- anchois
- hareng
- 
- 

#### Fruits à coque et graines (ou version tartinable)

- de tournesol
- de sésame
- de courge
- noix
- noisettes
- amandes
- chia
- 
- 

#### Fruits séchés

- raisins
- pommes
- mangues
- abricots
- pruneaux
- 
- 

### Condiments

- épices séchées (thym, sauge, coriandre, curry, cannelle...)
- herbes fraîches (menthe, persil, estragon, basilic, ail, curcuma, gingembre...)
- vinaigre (de cidre, balsamique, de riz...)
- sauce soja, tamari
- citrons confits dans le sel
- tomates séchées
- miel
- moutarde
- olives
- huiles végétales: olive (pour cuire), sésame / noisette (assaisonner)
- 
- 

### Aide culinaire

- crème
- bouillon de légumes
- fécule de pomme de terre
- chapelure
- poudre à lever
- 
- 

### Cave / cellier

#### Légumes de printemps

- carotte
- asperge
- radis
- betterave
- chicon
- salade de blé
- poireaux
- oignon
- aillette
- 
- 

#### Légumes d'été

- tomate
- courgette
- aubergine
- laitue
- brocoli
- petits pois
- haricot vert
- concombre
- fenouil
- poivron
- chou rave
- oignon
- ail
- pomme de terre
- 
-

**Bocaux**

- poivron
- tomate
- cornichon
- choucroute
- artichaut
- ratatouille
- haricot
- maïs
- olive
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Frigo / congélateur**

**Tout au-dessus à 0-4°C : Protéines**

- viande
- poisson
- charcuterie
- tofu
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Au milieu à 4-6°C : Produits laitiers**

- fromage à pâte dure
- fromage à pâte molle
- fromage frais
- yaourt
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Dans le bac à 6-10°C : légumes de saison**

**Porte du frigo (dessus) 4-6°C : beurre**

**Porte du frigo (milieu et dessous) 6-10°C : œufs**

- (si stockés au frigo avant achat)
- lait de vache ou végétal
- jus (occasionnel)
- huile oméga 3 (colza, lin, chanvre, cameline...)
- sauces et vinaigrettes
- jus de grenade (riche en antioxydants)
- kéfir ou kombucha (riche en bonnes bactéries)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Panier à portée de main**

- eau plate
- fruits de printemps: rhubarbe, fraise
- fruits d'été: fraise, framboise, mûre, myrtille, groseille, melon, prune, cerise
- œufs : choisir les œufs de la catégorie 0 = œufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique)
- pain au levain
- cracottes complètes aux graines

**Autres**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Liste de courses

## Automne - hiver

### Féculeux complets ou semi-complets

- riz basmati
- pâtes
- pommes de terre
- semoule
- quinoa
- wraps
- flocons d'avoine
- 
- 

### Protéines

#### Légumineuses (sèches ou en bocal)

- lentilles (roses, noires, brunes, vertes...)
- pois chiches
- haricots (blancs, rouges, noirs...)
- pois cassés
- 
- 

#### Petits poissons gras (certifiés MSC)

- filets de maquereaux
- sardines
- anchois
- hareng
- 
- 

#### Fruits à coque et graines (ou version tartinable)

- de tournesol
- de sésame
- de courge
- noix
- noisettes
- amandes
- chia
- 
- 

#### Fruits séchés

- raisins
- pommes
- mangues
- abricots
- pruneaux
- 
- 

### Condiments

- épices séchées (thym, sauge, coriandre, curry, cannelle...)
- herbes fraîches (ail, curcuma, gingembre...)
- vinaigre (de cidre, balsamique, de riz...)
- sauce soja, tamari
- citrons confits dans le sel
- tomates séchées
- miel
- moutarde
- olives
- huiles végétales: olive (pour cuire), sésame / noisette (assaisonner)
- 
- 

### Aide culinaire

- crème
- bouillon de légumes
- féculé de pomme de terre
- chapelure
- poudre à lever
- 
- 

### Cave / cellier

#### Légumes d'automne

- carotte
- potimarron
- chou
- betterave
- laitue
- céleri vert
- bette
- oignon
- ail
- pomme de terre
- champignon
- 
- 

#### Légumes d'hiver

- poireaux
- chou
- panais
- carotte
- betterave
- navet
- chicon
- salade de blé
- champignon
- pomme de terre
- oignon
- ail
- 
-















# Manger durable en famille ?



## Pour aller plus loin

### Des idées de recettes

La fabrique à menus : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/mon-menu>

Des recettes pour les 4 saisons : <https://recettes4saisons.brussels/recettes>

Des applications proposant des recettes : Pinterest, Frigo Magic, Yummly, Kitchen Stories, Vegg'up...

Des applications pour faire sa liste de courses : Bing! Listonic, SimpleNote, Family Life, ListOn Free...

### Des informations sur la nutrition

Le nutri-score : <https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>

Toutes thématiques en rapport avec la nutrition : [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

Des ouvrages sur la nutrition par une diététicienne : <https://www.veronique-liesse-nutrition.com/mes-livres/>

### Des outils sur le zéro déchet

Recettes pour toutes les pièces de la maison : <https://www.ipalle.be/reussir-le-zero-dechet/>

Infos et bonnes adresses : <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/dechets>

## Sources & remerciements

Cet outil est le résultat d'un travail de rédaction ainsi que d'une collecte d'outils existants issus de différents auteurs.

Les sources sont citées pour chaque visuel « emprunté ». Le GAL Pays de l'Ourthe remercie ces auteurs pour leur autorisation à reproduire leurs visuels ou textes, ainsi que deux personnes en particulier pour le temps précieux qu'elles ont consacré à la relecture de cette publication :

- **Pasca Anca**, maman de Louise de l'école libre d'Amonines
- **Marie Arnould**, diététicienne (consultations au centre Chromo+ à Rendeux)
- **Éditeur responsable** : Jean-Henri Dewez • Décembre 2023
- **Crédits photographiques** : GAL Pays de l'Ourthe • Photographies réalisées par Martin Dellicour
- **Design & mise en page** : Mathieu Rütimann • [www.pepup.be](http://www.pepup.be)

Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement rural:  
l'Europe investit dans les zones rurales

**ASBL GAL Pays de l'Ourthe**  
Numéro d'entreprise • 0476.741.538  
RPM Liège (div. Marche-en-Famenne)  
Banque • BE22 0682 5095 0747  
[info@paysourthe.be](mailto:info@paysourthe.be) • [www.paysourthe.be](http://www.paysourthe.be)

