



Observatoire
de la
Santé

La santé pour mieux vivre



Fruits &

la santé au naturel !



Légumes

Des atouts santé

Les fruits et les légumes contribuent à l'équilibre alimentaire et donc à la santé.

Une consommation quotidienne permet de réduire les risques de développer certaines maladies (cancers, maladies cardiovasculaires).

Les fruits et les légumes riment donc avec santé, mais aussi avec plaisir et budget équilibré.



Table des matières

Un test pour faire le point	5
<i>Quelle place accordez-vous aux fruits et aux légumes ?</i>	
Cinq portions par jour, la nature est généreuse	7
Qu'est-ce qu'une portion de fruits et de légumes ?	9
<i>Définition et exemples</i>	
<i>Ce qui ne constitue pas des portions de fruits et de légumes</i>	
Les fruits et les légumes dans tous leurs états !	11
<i>Frais, surgelés, en conserve, préemballés</i>	
Comment les préparer ?	14
<i>Avant la cuisson</i>	
<i>La cuisson</i>	
Les fruits & les légumes et votre porte-monnaie	16
Augmentez au quotidien votre consommation de fruits et de légumes !	18
<i>Les achats</i>	
<i>Les repas à la maison, en famille</i>	
<i>Les repas en collectivité</i>	
<i>Les collations</i>	
Recettes "Santé et Nature"	23
<i>À préparer avec les enfants (mousse de pêches, soupe de fraises au poivre vert)</i>	
<i>Presque aussi simple... (salade de chicons aux pommes, étuvée de légumes d'hiver, gratin de fenouil et de tomate à la mozzarella)</i>	
<i>Pour la fête (cocktail Kathy, velouté de potiron, toasts au caviar d'aubergines)</i>	
La part des fruits et des légumes dans l'équilibre alimentaire	26
Pour en savoir plus	28
<i>Des documents</i>	
<i>Des organismes ressources</i>	

Un test pour faire le point

Quelle place accordez-vous aux fruits et aux légumes ?

Dans mon alimentation de chaque jour :

- les fruits et les légumes sont présents.

Systématiquement Parfois Jamais

- je mange au moins un fruit (une pomme, un petit ravier de fraises, un ravier de compote...).

Systématiquement Parfois Jamais

- je mange des légumes crus (une carotte, $\frac{1}{2}$ concombre, un bol de salade...).

Systématiquement Parfois Jamais

- je mange des légumes cuits.

Systématiquement Parfois Jamais

- je varie mes choix en matière de fruits et légumes.

Systématiquement Parfois Jamais

Mon résultat :

___ Systématiquement ___ Parfois ___ Jamais

Un regard sur vos réponses

Vous avez répondu “Systématiquement” cinq fois ?

Les fruits et les légumes occupent une place privilégiée dans votre alimentation quotidienne.

Bravo! Gardez le cap !

Vous avez répondu au moins trois fois

“Systématiquement” ?

Examinez les questions auxquelles vous avez répondu “Jamais” ou “Parfois”.

Cette brochure vous aidera à trouver des pistes pratiques pour accroître votre consommation de fruits et de légumes.

Vous avez répondu moins de trois fois

“Systématiquement” ?

Il serait bon d'intégrer les fruits et les légumes de manière plus régulière dans votre alimentation quotidienne.

Cette brochure peut vous y aider !

La nature est généreuse

Les fruits et les légumes sont naturellement riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en substances dites antioxydantes. Ces dernières sont par exemple les vitamines C, E, des pigments colorés de certains fruits et légumes (caroténoïdes) ou encore certains oligo-éléments comme le sélénium ou le zinc. Les recherches les plus récentes montrent clairement que les antioxydants sont indispensables à la santé de nos cellules.

Les vitamines interviennent dans de nombreuses réactions métaboliques. L'organisme ne peut pas les synthétiser en quantités suffisantes. C'est pourquoi les vitamines doivent être fournies au moins en partie par l'alimentation.

Les fibres, quant à elles, favorisent le transit intestinal. Les fruits et légumes riches en fibres peuvent rassasier rapidement sans apport calorique important. Enfin, ils contribuent au maintien de la santé par le biais d'autres mécanismes (réduction de l'assimilation du cholestérol, effets sur la flore intestinale...).

Ces atouts aident l'organisme à se maintenir en forme naturellement. Ils confèrent aux fruits et légumes un rôle de premier plan dans la prévention de certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

Toutes ces qualités ont conduit les nutritionnistes à élaborer une recommandation simple concernant la consommation de fruits et de légumes.



Consommez 5 portions
de fruits et de légumes
par jour !



La nature est généreuse

Ces 5 portions quotidiennes cumulées représentent une consommation entre 500 et 800 grammes de fruits et/ou de légumes par jour.

Tous les fruits et les légumes interviennent dans ces 5 portions. Cependant...

- ✓ les fruits se distinguent des légumes par leur composition, notamment par leur teneur en glucides, en fibres et en vitamines ;
- ✓ les fruits se distinguent également entre eux par leur composition, tout comme les légumes ;
- ✓ la cuisson altère les qualités des fruits et des légumes.

C'est la raison pour laquelle la recommandation de consommer 5 portions de fruits et de légumes par jour peut être complétée par les conseils suivants.

Mangez chaque jour des fruits et des légumes.

Variez les fruits que vous mangez, variez les légumes aussi.

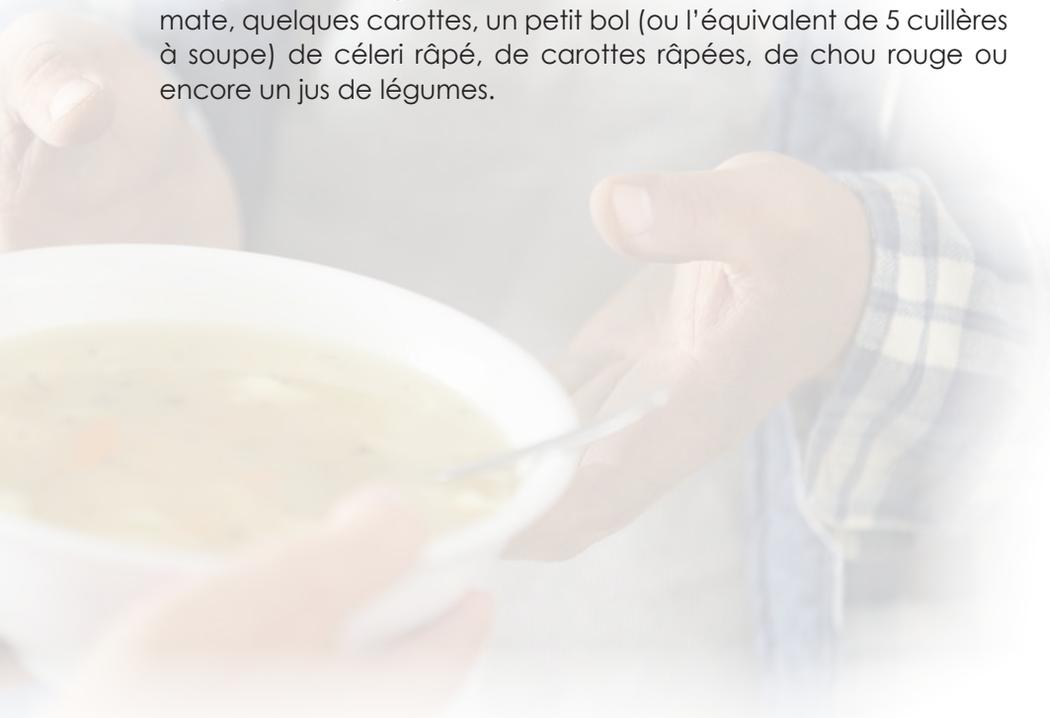
Essayez de réserver chaque jour une place à la fois pour des fruits et des légumes crus et cuits.

Qu'est ce qu'une portion ?

Les fruits et les légumes sont de taille variable.

Pour donner des indications sur leur consommation, on utilise la notion de portion.

- ✓ Une portion, c'est un fruit, un légume ou une partie (crue ou cuite) qui correspond approximativement à un poids entre 100 à 200 g ou encore 200 ml.
- ✓ Une portion de fruits, c'est par exemple, une poire, une banane, une pomme... c'est un petit ravier de fraises, deux kiwis. C'est aussi un demi-melon, un quart d'ananas frais, un morceau du même volume de pastèque. C'est un jus de fruits "maison", ou acheté dans le commerce assorti de la mention "sans sucre ajouté" ou "100 % pur jus".
- ✓ Une portion de légumes cuits, c'est 8 cuillères à soupe de légumes ou un bol de soupe.
- ✓ Une portion de légumes crus, c'est un demi-concombre, une tomate, quelques carottes, un petit bol (ou l'équivalent de 5 cuillères à soupe) de céleri râpé, de carottes râpées, de chou rouge ou encore un jus de légumes.



Qu'est-ce qu'une portion ?

Attention !

Ne constitue pas une portion de fruits et de légumes :

- ✓ un jus de fruit préparé à base d'extraits, un nectar ;
- ✓ un yaourt aux fruits acheté dans le commerce ;
- ✓ un potage en sachet ;
- ✓ de la confiture ou du ketchup, car ils contiennent des légumes ou des fruits en quantités faibles, aux qualités de surcroît altérées ;
- ✓ les pommes de terre, ce sont des féculents ;
- ✓ les légumes secs (pois chiches, fèves, haricots secs et autres lentilles), car ils ne contiennent pas de vitamines C.
Ils méritent cependant une place dans l'alimentation équilibrée, car ils sont riches en protéines et en fibres, pauvres en graisses ; ils contribuent en outre à l'apport en minéraux ;
- ✓ les fruits secs (raisins, abricots, figues, bananes séchées, dattes), car le séchage altère certaines vitamines comme la vitamine C, presque entièrement perdue ;
- ✓ les fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, pistaches, amandes...), car ils sont déficitaires en vitamine C. Bien que riches en énergie, ils contiennent des graisses de choix, des fibres et du magnésium ;
- ✓ les herbes et les épices, qui agrémentent cependant les plats et permettent d'éviter l'ajout de sel.

Fruits et légumes dans tous leurs états ?

Il est possible de trouver des fruits et des légumes toute l'année. De quoi s'offrir, sous différentes formes, des plaisirs gourmands et variés.

Frais (crus ou cuits), surgelés, en conserve, les fruits et les légumes offrent de multiples possibilités de consommation. De quoi y puiser les portions quotidiennes.

Parmi les possibilités d'achats, toutes les présentations de fruits et de légumes entrent en ligne de compte.

Le panorama suivant peut vous guider dans votre choix.

Fruits & légumes frais

Leurs qualités et avantages...

Plus ils sont frais, plus ils sont riches en vitamines et minéraux. S'ils sont conservés à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans une cave sèche pendant la période la plus courte possible, leurs vitamines sont préservées. Ils sont d'une grande variété toute l'année et offrent des possibilités multiples de préparation.

Mais veillez à...

les consommer rapidement pour limiter la perte de leurs qualités.

Fruits & légumes surgelés

Leurs qualités et avantages...

Traités directement après la récolte, les fruits et les légumes ont subi peu de pertes en vitamines. Leurs qualités organoleptiques (texture, aspect, couleur...) sont également bien conservées. Ils ont la même valeur nutritionnelle que les frais. Ils n'ont pas de déchet. On s'épargne épluchage, lavage et découpage. Ce sont dès lors des produits pratiques.

Mais veillez à...

les choisir non cuisinés, ce qui permet d'éviter l'ajout de sel ou de graisses ainsi que le respect de la chaîne du froid.

Fruits et légumes dans tous leurs états ?

Fruits & légumes en conserve

Leurs qualités et avantages...

Bien que le traitement qu'ils subissent lors de ce mode de conservation engendre une légère perte en vitamines et en minéraux, les fruits et les légumes gardent une qualité nutritionnelle intéressante. Ils sont faciles à utiliser et pratiquement prêts à l'emploi. Les conserves peuvent se stocker longtemps et constituer une réserve, des solutions de "dépannage". Cependant, le liquide de conservation apporte une quantité parfois importante de sel et/ou de sucre. C'est pourquoi il est conseillé de rincer les légumes autant que cela soit possible. Pour les fruits en conserve, il est préférable de les choisir "au jus" ou "à l'eau" plutôt qu'"au sirop" ou "au sirop léger".

Mais veillez à...

choisir les conserves en boîtes plutôt qu'en bocaux.

L'exposition à la lumière accélère la perte de certains éléments nutritifs.

Fruits & légumes préemballés

Leurs qualités et avantages...

Des salades, des légumes prédécoupés sont proposés au rayon frais, prêts à l'emploi. Ils ont été épluchés, lavés, découpés et sont conditionnés sous atmosphère modifiée pour éviter leur altération. Par contre, leur prix est souvent beaucoup plus élevé.

Mais veillez à...

respecter la date limite de consommation ainsi que la température de conservation mentionnées sur l'emballage.

Fruits et légumes dans tous leurs états ?

Que retenir de ce panorama ?

Les fruits et les légumes frais sont à privilégier, avec les surgelés s'ils sont sans ajout de sel et de graisses.

Les fruits et les légumes en conserve ont également leur place dans l'alimentation, mais en alternance avec le frais et le surgelé, plus riches en qualités nutritives.

Le Bio

Les fruits et les légumes "Bio" sont produits selon un cahier des charges imposé par la réglementation sur les produits issus de la culture biologique.

En terme de contenu nutritionnel (vitamines, minéraux, anti-oxydants...), ils ne se distinguent toutefois pas significativement de ceux produits autrement.

Les portions de fruits et de légumes recommandées s'appliquent donc aux fruits et aux légumes "Bio".



Comment les préparer ?

Le mode de conservation influence la valeur nutritive des fruits et des légumes. Il en est de même pour leur préparation.

Avant la cuisson... pour les produits frais

- **La conservation**

Conservez-les à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans une cave sèche et fraîche. Consommez-les le plus rapidement possible, pour éviter toute dégradation et perte de vitamines.

- **Le lavage**

Selon l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA), laver la peau des fruits et des légumes suffit pour les débarrasser d'éventuels résidus de pesticides (dont l'utilisation est par ailleurs strictement réglementée - A.R. 28/02/1994).

Le lavage permet aussi de les débarrasser de traces de pollution atmosphérique ou de micro-organismes provenant de la terre ou de mains sales. Ne les laissez pas tremper dans l'eau trop longtemps, leurs qualités nutritionnelles en pâtiraient.

Avant la cuisson... pour les surgelés

Pour ne pas rompre ce que l'on appelle "la chaîne du froid", lors de vos achats, veillez à terminer les courses par le rayon des surgelés et à utiliser un sac isotherme.

Après l'achat, replacez rapidement les surgelés soit :

- dans un congélateur (-18 °C) où ils se conservent plusieurs mois,
- dans un freezer (-12 °C) où ils ne se conservent que deux à trois jours maximum.

Avant de les cuire, ne décongelez pas les fruits ou les légumes, à moins de le faire dans le réfrigérateur. En effet, passer du froid au chaud le plus vite possible permet d'éviter des manipulations inutiles et de préserver l'hygiène des produits.

Ne "re-surgelez" pas des produits qui ont déjà été décongelés. Vous conserveriez alors des aliments qui auraient déjà subi une dégradation.

Comment les préparer ?

Pour la cuisson...

des produits frais ou surgelés

Le four à micro-ondes est le mode de cuisson qui protège le mieux les vitamines.

Quant à la cuisson à la vapeur, elle présente l'avantage de limiter l'apport en matière grasse et de préserver les vitamines et les minéraux.

Si vous choisissez la cuisson à l'eau, attendez que celle-ci arrive à ébullition avant d'y plonger les aliments. Cuisinez par exemple les légumes dans un poêlon ou dans une casserole munie d'un couvercle. Utilisez le moins d'eau possible.

N'oubliez pas non plus la cuisson au four, à l'étouffée, au grill, en papillote, à la poêle non adhésive et au wok.

Et pour les conserves...

Comme ils ont déjà subi une cuisson, il suffit de réchauffer les produits en conserve, éventuellement dans leur jus si celui-ci ne contient pas de sel ou de sucre ajouté. Vérifiez sur l'emballage car cet ajout est très fréquent. Si le jus est salé ou sucré, mieux vaut alors le jeter et rincer les fruits et légumes si possible.

ABC...Z

Assaisonnez les légumes avec des herbes aromatiques, des épices ou du jus de citron. Évitez le sel.

Cuisez directement les produits congelés au micro-ondes, à l'eau, ou à la Vapeur...

Limitez au maximum l'ajout de matière grasse dans la préparation de légumes.

Privilégiez toujours les modes de cuisson les plus courts et qui nécessitent le moins d'eau.

Fruits & légumes et votre porte-monnaie

Les fruits et les légumes peuvent s'acheter à bon prix, comme tous les autres produits et quel que soit leur mode de présentation.

Comparez les prix d'un magasin à l'autre, soyez attentifs aux promotions dont vous pouvez bénéficier.

Les légumes frais ont tendance à **être moins chers en pleine saison**. En été, ceux qui se cultivent à l'air libre comme les salades, les tomates, les bettes, sont plus accessibles. Les légumes racines (les navets, les betteraves...) peuvent prendre le relais en automne ; les choux, les brocolis et les chicons en hiver ; les carottes, les radis, les asperges au printemps.

Il est possible aussi de faire de bonnes affaires en parcourant **le marché**. En fin de celui-ci, certains commerçants offrent des lots de fruits et légumes à prix réduit.

Les produits en vrac sont souvent moins coûteux que les produits emballés. Prenez le temps de peser les fruits et les légumes au lieu d'opter pour une barquette.

Les produits surgelés et les conserves ont l'avantage de ne pas présenter de déchets. Ainsi, certains légumes sont plus avantageux en conserve ou surgelés que frais, surtout lorsque ce n'est pas leur saison.

Fruits & légumes et votre porte-monnaie

Enfin, les produits à la marque du distributeur ou "sans marque" sont intéressants pour le budget.

S'approvisionner chez le producteur permet de bénéficier de prix avantageux.

Bénéficier de fruits et de légumes de son jardin ou de celui de ses proches représente évidemment une aubaine. Assurez-vous cependant que les engrais et les pesticides utilisés l'aient été en conformité avec les recommandations du fabricant.

Le savez-vous ?

- **En Wallonie, nous consacrons 1,71 % de nos dépenses à l'achat de fruits et de légumes.**
- **Ils représentent 13,8 % de l'ensemble de nos achats alimentaires.**
- **À titre de comparaison, ces dépenses sont légèrement inférieures au budget consacré aux boissons alcoolisées.**
- **Dans notre budget "fruits", les fruits frais comptent pour 87 %, suivis par les fruits secs (7 %), les conserves (4 %), les fruits issus de la culture biologique ou "Bio" (1,7 %) et les surgelés (0,3 %).**
- **Les légumes frais, eux, représentent 77,5 % de notre budget "légumes", suivis par les conserves (14 %), les surgelés (5,2 %), les légumes "Bio" (2,6 %) et les légumes secs (0,7 %)**

Source : Institut National de Statistique, Enquête sur le budget des ménages, 2008.

Augmentez votre consommation de fruits & légumes !

L'enquête Nationale de Santé révèle que 40 % de la population n'atteint pas la consommation quotidienne d'un fruit par jour et que 25 % d'entre nous ne mangent pas une portion de légumes chaque jour.

Une enquête sur la santé des jeunes Hainuyers montre, quant à elle, que deux jeunes sur trois ne mangent pas un fruit par jour et que deux jeunes sur trois ne consomment pas au moins une portion de légumes chaque jour. Seulement 15,6 % des jeunes consomment un légume et un fruit au moins une fois par jour. Près d'un jeune sur deux ne mange ni une portion de fruits ni une portion de légumes chaque jour. Ces enquêtes sont basées sur les déclarations des participants.

Sources : Institut National de Statistique, Enquête de santé, 2004. Carnet de bord de la santé des jeunes 2010, Hainaut en santé n° 7, Observatoire de la Santé du Hainaut, 2010.

De nombreuses opportunités s'offrent au cours d'une journée pour consommer des fruits et des légumes, naturels ou cuisinés. Voici quelques idées à mettre en pratique, seul ou en famille, lors des achats, au travail ou en restauration collective.

Les achats

- ✓ Préparez vos achats de fruits et de légumes, faites une liste.
- ✓ Passez par le rayon des fruits et des légumes plutôt que par celui des snacks sucrés ou salés.
- ✓ Si vous avez des enfants, laissez-les choisir un fruit (ou un légume) qui leur plaît. Il y en aura toujours au moins un !
- ✓ Laissez-vous tenter par des fruits et des légumes que vous consommez rarement.

Augmentez votre consommation de fruits & légumes !

À la maison, en famille : le déjeuner

Le déjeuner est un repas important. Invitez-y les fruits :

- ✓ en morceaux ou mixés dans du fromage blanc ou des yaourts ;
- ✓ en compote dans des fromages blancs, dans des yaourts, ou sur la tartine ;
- ✓ secs ou frais dans les céréales ;
- ✓ sous forme d'un jus... ou d'un milk-shake.

Recettes

Quatuor - 4 personnes

Pressez les fruits.

Ajoutez un peu d'eau ou des glaçons.

Servez frais dans des verres.

Ingrédients

2 pamplemousses roses
2 kg d'oranges
2 kg de mandarines
4 citrons

Milk-shake à la poire - 1 personne

Ingrédients

1 poire
200 ml de lait demi-écrémé
2 càs rases d'amandes moulues
1 càc rase de sucre vanille.

Bonne idée !

Ajoutez 10 grammes de flocons d'avoine avant de mixer le tout.

Augmentez votre consommation de fruits & légumes !

À la maison, en famille : le dîner ou le souper

- ✓ Pourquoi ne pas compléter votre repas tartine par une portion de crudités ou un potage ?
- ✓ Pensez à un fruit ou à une salade de fruits comme dessert.
- ✓ Pensez à un jus de légumes.
- ✓ Pourquoi ne pas servir un apéritif santé assorti d'une assiette de crudités ou de fruits secs (à la place de snacks salés comme les chips) lorsque vous recevez ?

A la maison, placez des fruits en évidence, à portée de main et d'envie pour toute la famille.

Recettes

Gaspacho - 4 personnes

Pelez et écrasez l'ail. Taillez le poivron en dés. Pelez et hachez l'oignon. Mixez le concombre, les tomates, l'ail et l'oignon. Mélangez avec l'eau, le vinaigre de vin et assaisonnez.

Garnissez avec le persil haché.

Servez bien froid.

Sandwich végétarien

Ingrédients

1 petit pain au sésame
1 carotte râpée
houmous (purée de pois chiche)
quelques tranches d'aubergine et de courgette
cumin.

Ingrédients

½ gousse d'ail
½ poivron vert
1 oignon
1 concombre
4 tomates ou 1 boîte de tomates pelées (400 gr)
300 ml d'eau
poivre
1 càs de vinaigre de vin
persil haché.

Grillez les rondelles de courgette et d'aubergine pendant quelques minutes. Tartinez le petit pain de houmous. Garnissez avec la carotte râpée, les rondelles d'aubergine et de courgette grillées. Saupoudrez de cumin.

Augmentez votre consommation de fruits & légumes !

Les repas en collectivités

Certaines "sandwicheries" proposent d'agrémenter les sandwiches en crudités. Profitez-en !

Des restaurants (d'entreprises ou autres) disposent d'un "salad-bar". Servez-vous une portion de légumes en entrée, en plus de la portion de légumes accompagnant votre plat. Consommez de la soupe si vous en avez la possibilité.

De plus en plus de collectivités, notamment scolaires, attachent une importance particulière à la présence de fruits et de légumes dans leurs menus. Profitez de l'opportunité. Tout en bénéficiant de l'initiative, vous contribuez à son installation dans la durée.

En tant que citoyen, travailleur, membre d'un groupe-ment, vous pouvez solliciter les responsables de restauration collective pour qu'ils favorisent un meilleur équilibre alimentaire, auquel contribuent les fruits et les légumes.



Augmentez votre consommation de fruits & légumes !

Les collations

A la maison, à l'école ou au travail, en matinée ou l'après-midi, les collations offrent l'occasion de consommer des fruits et des légumes. Elles permettent de fractionner l'alimentation et évitent les baisses de tonus.

Les fruits sont faciles à emporter à l'école. Pour les jeunes enfants, choisissez des fruits d'un petit calibre. Faciles à manipuler, ils évitent aussi le gaspillage, par exemple, une pomme, une mandarine, une banane...

Les collations saines gagnent à être organisées pour une classe, voire une école. Il s'agit alors d'un véritable projet pédagogique.

Parents, enseignants, membres du personnel scolaire, élèves peuvent contribuer à la création d'une boutique de collations saines intégrant les fruits et les légumes. De nombreuses écoles se sont déjà lancées dans de tels projets, avec succès.

Seulement 36,4 % des jeunes déclarent consommer quotidiennement des légumes.

Source : Carnet de bord de la santé des jeunes 2010 , Santé en Hainaut n° 7, Observatoire de la Santé du Hainaut, 2010.

De nombreux fruits et légumes peuvent se consommer nature.
Voici quelques recettes santé qui les valorisent.

A préparer avec les enfants...

Mousse de pêches - 4 personnes

Ingrédients

600 gr de fromage blanc maigre
4 blancs d'oeufs
8 càs d'amandes effilées
80 gr de sucre
4 pêches fraîches ou
8 demi-pêches au naturel.

Passez les pêches au mixer avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc et mélangez. Battez les blancs en neige. Incorporez les blancs d'oeufs au mélange fromage-pêche. Répartissez en rapiers et mettez au frigo. Décorez avec les amandes. Consommez le jour même de la préparation.

Variante : On peut remplacer les pêches par des bananes, des poires, des abricots ou des ananas au naturel.

Soupe de fraises au poivre vert - 4 personnes

Mixez les fraises. Passez-les au chinois. Ajoutez le poivre et le jus de citron. Placez au frigo pendant 4 heures. Servez dans des assiettes où vous aurez ajouté quelques glaçons.

Ingrédients

1 kg de fraises
3 càc de poivre vert
1 filet de jus de citron.



Presque aussi simple...

Salade de chicons aux pommes - 4 personnes

Ingrédients

4 chicons
2 pommes
4 càs d'huile
½ citron
sel de céleri
une pincée de thym
poivre
cresson.

Découpez finement les chicons. Coupez la pomme en dés. Mélangez l'huile, le jus de citron, le sel de céleri, le thym et le poivre. Incorporez cette sauce et les pommes aux chicons. Placez 10 minutes dans un endroit frais. Décorez avec le cresson.

Etuvée de légumes d'hiver - 4 personnes

Séparez le brocoli en bouquets. Coupez le chou-rave en lamelles, pelez puis émincez les carottes avec le céleri en branche. Cuisez à la vapeur en comptant 15 minutes pour les carottes, le céleri et le chou-rave, 10 minutes pour le brocoli. Étalez-les sur un plat, servez avec le fromage blanc assaisonné de poivre, de paprika ou de curry.

Ingrédients

250 gr de chou-rave
250 gr de brocoli
1 coeur de céleri en
branche
½ citron
2 carottes
paprika ou curry
200 gr de fromage blanc
poivre.

Gratin de fenouil et de tomate à la mozzarella - 4 personnes

Ingrédients

2 ou 3 bulbes de fenouil
2 tomates
1 boule de mozzarella
1 càs d'huile d'olive
sel
poivre
herbes de Provence.

Nettoyez le fenouil et les tomates. Coupez le fenouil en lamelles et la tomate en rondelles. Cuisez le fenouil 10 minutes à la vapeur. Disposez le fenouil et les tomates dans un plat à gratin préalablement huilé. Recouvrez de fines tranches de mozzarella et épicez de sel, de poivre et d'herbes de Provence. Faites gratiner sous le grill chaud jusqu'à coloration de la mozzarella.

Pour la fête...

Cocktail Kathy - 4 personnes

Ingédients

2 pamplemousses roses
4 càs de sirop de framboises
200 ml d'eau minérale fraîche.

Pressez les pamplemousses.
Ajoutez l'eau. Dans chaque verre,
ajoutez une cuillère à soupe de sirop
de framboises.

Potage aux chicons et au gingembre - 6 personnes

Faites revenir les chicons et l'oignon
coupés en lamelle dans l'huile chaude.
Ajoutez le lait, l'eau et le gingembre
haché, ainsi que le poivre et le cube de
bouillon émietté. Laissez cuire jusqu'à ce
que les légumes soient bien cuits. Mixez
le tout et parsemez de coriandre dans
chaque assiette.

Ingédients

1 kg chicons
750 ml de lait demi-écrémé
750 ml d'eau
1 morceau de gingembre frais
poivre
coriandre fraîchement ciselée
1 oignon
1 cube de bouillon de volaille
1 càs d'huile.

Toasts au caviar d'aubergines sur pain grillé - 6 à 8 personnes

Ingédients

½ càc de paprika
600 à 700 gr d'aubergines
1 gousse d'ail écrasée
50 gr d'olives noires
dénoyautées
100 ml d'huile d'olive
poivre.

Préchauffez le four à 180 °. Coupez les
aubergines en deux dans le sens de la
longueur. Badigeonnez les faces d'huile
d'olive. Saupoudrez de poivre. Mettez au
four 20 minutes jusqu'à ce que la chair soit
tendre. Egouttez les moitiés d'aubergines
pour éliminer le jus. Raclez la chair à l'aide
d'une petite cuillère. Hachez et mettez dans
un saladier. Ajoutez les olives hachées et
l'ail. Incorporez l'huile d'olive, le paprika et le
poivre. Mettez une heure au frigo et servez sur
du pain grillé.

La part des fruits & des légumes

De manière générale, en Belgique, nous consommons trop de graisses et pas assez de fruits, de légumes et de féculents (céréales, riz, pommes de terre, pâtes).

Equilibrer la proportion des différents groupes d'aliments dans notre alimentation quotidienne constitue la clé d'une alimentation favorable à la santé.

D'un coup d'oeil, la pyramide alimentaire permet de visualiser la proportion recommandée des différents groupes d'aliments.



dans l'équilibre alimentaire...

S'ils ne sont évidemment pas les seuls à compter dans l'équilibre alimentaire, les fruits et les légumes y occupent une place centrale pour leurs qualités nutritionnelles.

Leur utilisation dans l'alimentation doit donc leur réserver un statut privilégié après l'eau, indispensable à la vie et les céréales et féculents, nécessaires à chaque repas pour leur apport énergétique.

Les proportions recommandées sont donc supérieures aux :

- produits laitiers et les viandes, volailles, poissons ou œufs qui se limiteront à 1 ou 2 fois par jour ;
- matières grasses qu'elles soient d'assaisonnement, tartinables ou de cuisson ;
- gâteaux, biscuits, confiseries, chocolat, sucres qui doivent rester plus occasionnels et consommés en petite quantité.

Outre les avantages qu'ils offrent pour la santé, les fruits et les légumes présentent ceux de pouvoir se consommer frais, préemballés, surgelés, ou en conserve... soit de nombreuses possibilités pour atteindre les cinq portions quotidiennes recommandées pour la santé.



Brochures OSH

Fruits et Légumes, la santé au naturel !, OSH, 2014, 32 pages

Des conseils et des recettes pour arriver à la consommation recommandée des 5 portions de fruits ou légumes par jour.

Alimentation, saveurs et santé, Fondation pour la chirurgie cardiaque, OSH, 2016, 44 pages

Les fruits, les graisses cachées, les modes de cuisson, les fruits et les collations sont au menu de cette brochure, que viennent agrémenter des recettes.

Mieux consommer les graisses. Faites les bons choix !, OSH, 2014, 24 pages

Aider à réduire sa consommation de graisses et opérer de meilleurs choix, voilà le double objectif de cette brochure. On y trouve ensuite des conseils fort pratiques pour choisir ses aliments en toute connaissance de cause.

Manger... des tartines saines et savoureuses, OSH, 2016, triptyque

Les tartines sont une excellente base pour un repas équilibré. Pourquoi ne pas y mettre autre chose que les habituelles charcuteries, salades de poisson... ? Sans devenir végétarien, nous pouvons garnir notre pain avec des alternatives végétales faites maison.

Le Pain. C'est si bon pour l'équilibre aussi !, OSH, 24 pages, 2015

Le pain est précieux pour l'équilibre alimentaire, tout en étant un aliment bon marché, qui ne demande pas de préparation. Il permet facilement d'équilibrer un repas en apportant des glucides complexes, des fibres, vitamines, minéraux. Il se dose facilement, chacun peut adapter la quantité à ses besoins, à son appétit.

Respirer... sans tabac... chez moi et en voiture, OSH, 2015, triptyque

Outil d'accompagnement au sevrage tabagique, il donne de nombreux conseils pratiques au patient pour l'encourager à poursuivre tous ses efforts en la matière.

Tabac et si j'arrétais ?, OSH, 2014, 52 pages

Outil d'accompagnement au sevrage tabagique, il donne de nombreux conseils pratiques au patient pour l'encourager à poursuivre tous ses efforts en la matière.

Marcher... pour le plaisir, pour la santé, OSH, 2014, polyptyque

Ce dépliant présente les multiples vertus de la marche mais aussi des conseils pratiques et des adresses utiles.

Bouger pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent, OSH, 2014, 32 pages

Cette brochure présente les bienfaits pour la santé d'une activité physique régulière.

Pratiquer une activité sportive après 50 ans • Pourquoi pas vous ?, OSH, 2015, polyptyque

Ce dépliant souligne les multiples bénéfices du sport pour les plus de 50 ans.

0-5-30 Combinaison Santé, OSH, 60 pages, 2016

Cette brochure est riche en conseils pour parvenir à arrêter de fumer, à accroître sa consommation de fruits et légumes, et à prendre l'habitude d'intégrer le mouvement dans sa vie quotidienne.

Attention ma tension !, OSH, 2013, polyptyque

Ce dépliant explique ce qu'est l'hypertension, les moyens de s'en protéger et de la dépister.

Ces publications sont disponibles gratuitement sur demande à l'OSH, rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré, par courriel à :

observatoire.sante@hainaut.be ou téléchargeables sur Internet

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Des organismes ressources

- Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire
AFSCA - CA-BOTANIQUE - Food Safety Center
boulevard du Jardin Botanique 55 - 1000 Bruxelles
0800 13 550 - Courriel : pointcontact@afsca.be
<http://www.afsca.be>
- Le service public fédéral, SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement publie de nombreuses informations sur l'alimentation.
<http://www.health.belgium.be/fr>
- Manger Bouger est une plateforme d'informations, sur l'alimentation et l'activité physique, pour soutenir les personnes dans leur démarche ou projet de santé. Support d'une politique de prévention primaire, le site a été créé dans le cadre de la note politique de promotion des attitudes saines sur le plan alimentaire et physique pour les enfants et adolescents en Fédération Wallonie-Bruxelles.
<http://www.mangerbouger.be/>

Pour en savoir plus...

Observatoire de la Santé du Hainaut

Institution provinciale de promotion de la santé, l'OSH produit des informations sur l'état de santé de la population hainuyère telles que Tableau de bord, Carnet de bord...

Il conçoit des outils d'information et d'éducation sur la santé : brochures, dossiers pédagogiques, expositions, car expo, animations, campagnes médiatiques et de mobilisation des relais.

Il soutient la mise en place de programmes de prévention et de promotion de la santé avec des partenaires locaux.

Autorités locales, communauté éducative, mondes du travail et associatif, familles, secteur de la santé sont tous concernés par la promotion de la santé ; si vous désirez en savoir plus ou développer des actions, l'OSH est à votre service.

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé - CLPS

Les CLPS, agréés et subsidiés par la Fédération Wallonie-Bruxelles, proposent un accompagnement des acteurs locaux dans le développement et la valorisation de leurs projets et actions par :

- une mise à disposition d'outils, jeux, dossiers pédagogiques... issus de leurs centres de documentation ;
- des formations, ateliers sur certaines thématiques ou méthodes de travail ;
- le renforcement ou le développement de temps de rencontre, groupes de travail et d'échanges de pratiques, journées d'études... ;
- la mise en place de concertations intra et intersectorielles, le développement ou le renforcement de réseaux ;
- le développement et/ou la participation aux dynamiques locales.

CLPS Charleroi-Thuin

avenue Général Michel 1B • 6000 Charleroi

Tél. : 071 33 02 29 • Fax : 071 30 72 86

Courriel : coordination@clpsct.org - <http://www.clpsct.org>

CLPS Hainaut occidental

avenue Van Cutsem 19 • 7500 Tournai

Tél. : 069 22 15 71 • Fax : 069 23 52 50

Courriel : clps.hainaut.occidental@skynet.be - <http://www.clpsho.be>

CLPS Mons Soignies

rue de la Loi 30 • 7100 La Louvière

Tél. : 064 84 25 25 • Fax : 064 26 14 73

Internet : <http://www.clps-mons-soignies.be>

Remerciements à

Nicolas Guggenbühl, nutritionniste
l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire
l'Agence pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité Wallonne
la Fondation contre le Cancer



Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut provincial de promotion de la santé
Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be
Visitez notre site Internet :

<http://observatoiresante.Hainaut.be>



Retrouvez-nous sur facebook
www.facebook.com/hainaut.sante