

La Flexi NUTRITION

AVOIR UNE ALIMENTATION SAINES & ÉQUILBRÉE
TOUT EN SE FAISANT PLAISIR !



ÊTRE FLEXITARIEN,
C'EST NE SE PASSER DE RIEN.



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

LE FLEXITARIEN EST L'OMNIVORE DU 21^{ÈME} SIÈCLE

Un consommateur responsable et éclairé qui mange, aussi bien des aliments d'origine animale que d'origine végétale.

Il est flexible, mange en conscience et savoure ses aliments sans culpabilité.

Il choisit librement ses aliments pour son plaisir et sa santé. Il se laisse guider par ses envies et sa quête d'équilibre.

Il est adepte des légumes et légumineuses, mais aussi amateur de viande, en juste quantité.

Le flexitarisme ne se limite pas à l'alimentation : c'est choisir de vivre mieux, pour son bien-être mais aussi celui de la planète.

En mangeant mieux, de façon plus raisonnable et raisonnée, il peut ainsi privilégier des viandes de qualité issues d'une production responsable et durable.



Adapter notre alimentation selon notre âge, notre mode de vie, nos goûts, notre activité physique et notre budget ; adopter et conserver des habitudes alimentaires satisfaisantes tout en se faisant plaisir, tel est notre objectif à tous ! Mais ce n'est pas toujours si facile...

Notre organisme a besoin d'énergie, d'eau et de nombreux nutriments différents. Il n'existe pas d'aliment parfait : aucun ne peut à lui seul apporter tous les nutriments essentiels à notre corps.

Tout est une question de complémentarité entre les aliments, de bonne proportion entre eux et de diversité des aliments au sein de la même catégorie.

ALIMENTATION SAIN & ADAPTÉE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE



N'OUBLIEZ PAS

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, ni même sur une journée, mais sur plusieurs jours.

SOYEZ ACTIF !

- Dans vos activités du quotidien
Privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo...
- Par la pratique d'un sport ou d'une activité physique
Marche, jardinage, natation, course à pied, jeux de ballons en famille, Pilates, danse...

LES CLÉS DE LA FLEXI-NUTRITION

MAINTENIR DES REPAS STRUCTURÉS

La composition et la régularité des repas contribuent à la construction de l'équilibre.

Pour optimiser l'assimilation des nutriments par notre corps et éviter les petites fringales conduisant au grignotage, il est conseillé de répartir la prise alimentaire en 3 repas dans la journée.



ADAPTER LES QUANTITÉS

Autour de la table, tout le monde n'a pas le même appétit, les mêmes besoins nutritionnels, les mêmes goûts... aussi, pensez à adapter les portions en fonction de l'âge, de la morphologie mais aussi du niveau d'activité physique de chacun.

ALORS MARCHONS, BOUGEONS,
C'EST BON POUR NOTRE ÉQUILIBRE !



BOUGER

L'exercice physique, qui mobilise nos muscles, régule notre appétit, accroît nos dépenses énergétiques et permet d'éviter le stockage des graisses, est un bienfait pour notre corps autant qu'une source de détente pour notre esprit.

VARIER LES PLAISIRS

Toutes les catégories d'aliments ont leur place et leur rôle. Les aliments interagissent entre eux et se complètent. L'exclusion d'une catégorie d'aliments rend l'équilibre alimentaire et la bonne couverture des besoins en nutriments plus difficile à atteindre.

Dans nos traditions alimentaires, la viande (tout comme le poisson), participe à la structuration des repas : elle ne se mange pas seule mais s'accompagne de légumes verts, de féculents (légumes secs, produits céréaliers ou pommes de terre) et d'autres aliments. Y renoncer peut entraîner une insuffisance d'apports en certains nutriments essentiels comme les protéines de bonne qualité, nécessaires au maintien de la masse musculaire ou de précieux minéraux comme le fer ou le zinc.

De même, oublier les produits laitiers peut conduire à une insuffisance d'apport en calcium. Ou encore écarter les légumes et les fruits de son alimentation, c'est manquer de plusieurs vitamines et de fibres qui sont des composants alimentaires indispensables à une bonne digestion.

Et au sein même de chaque catégorie d'aliments, il faut miser sur leur grande diversité pour varier les saveurs et les apports en nutriments.



DES REPÈRES POUR BIEN MANGER

NI TROP, NI TROP PEU : LA JUSTE PORTION !

Pour couvrir ses besoins en vitamines, minéraux et autres nutriments sans excès de calories, de gras ou de sucre, bien manger c'est une question de bonnes portions !

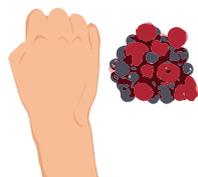
Elles dépendent principalement de l'âge, du sexe, de la morphologie et de l'activité physique.

Adapter les portions à ses besoins c'est aussi « bon pour la planète » car cela évite de surconsommer et donc de gaspiller nos ressources !

Nul besoin de balance, ni grammages. Pour vous donner une idée, un repère simple : vos mains !



Exemple de calibrage pour une portion de légumes.



Exemple de calibrage pour une portion de fruits.



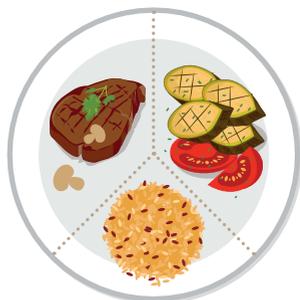
Exemple de calibrage pour une portion de pâtes crues.



Exemple de calibrage pour une portion de viande.

DES PORTIONS AUX PROPORTIONS...

La viande, le poisson ou les oeufs ne se mangent pas seuls mais associés à des légumes et à des féculents (légumes secs, produits céréaliers ou pommes de terre) qui doivent occuper une plus grande proportion dans l'assiette.



POUR LA VIANDE, C'EST CHACUN SA PAUME !

Ce repère s'adapte selon l'âge et la morphologie, pour apporter à chacun, tous les éléments utiles (protéines, fer, zinc, etc...).



ENFANTS

Pour bien grandir.



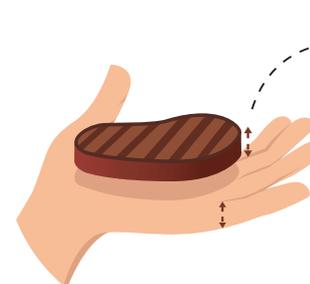
ADULTES

Pour manger en quantités raisonnables.



SENIORS

Pour bien vieillir, en maintenant des consommations suffisantes pour couvrir des besoins nutritionnels qui restent élevés.



repère
de portion

UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE CORRESPOND À LA TAILLE DE LA PAUME DE LA MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT.

POUR LES TOUT-PETITS, IL EST PLUS FACILE DE COMPTER EN PETITES CUILLÈRES !

De 6 à 12 mois : 10 g
sous forme mixée 

De 1 à 2 ans : 20 g
sous forme hachée 

De 2 à 3 ans : 30 g
en menus morceaux 

PETIT GUIDE DE LA FLEXI-NUTRITION

	PRINCIPAUX NUTRIMENTS D'INTÉRÊT	RECOMMANDATIONS DU PNNS*	DES IDÉES POUR VARIER LES PLAISIRS !
Boissons	Eau	À volonté ! Elle est indispensable à l'organisme.	Plate ou gazeuse, du robinet, de source ou minérale : à chacun son eau !
Fruits & légumes	Fibres / Vitamines C / B9 / Provitamine A et bien d'autres Ainsi que certains minéraux	Au moins 5 par jour en alternant entre fruits et légumes.	Sous toutes leurs formes : frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus. Piochez dans leur grande diversité de formes, de couleurs, de textures pour varier les saveurs mais aussi le type de fibres et de vitamines et surtout privilégiez un approvisionnement local et de saison !
Produits céréaliers, pommes de terre	Glucides complexes / Fibre / Vitamines B	Tous les jours.	Pains complets, aux céréales ou aux graines ; pâtes ou riz complets ou semicomplets sont plus intéressants car plus riches en fibres que leurs versions raffinées.
Légumes secs	Glucides complexes / Fibres / Protéines dans les légumes secs Certains minéraux & vitamines	Au moins 2 fois par semaine.	Lentilles, haricots blancs, rouges, flageolets, pois chiches, pois cassés, fèves : des goûts et des couleurs à cuisiner de diverses manières.
Fruits à coque	Lipides dont omega 3 dans les noix Fibres	Une petite poignée par jour.	Privilégiez les noix pour les omega 3. À mélanger ou alterner avec les noisettes, amandes, pistaches... en les choisissant sans sel ajouté.
Viandes, poissons & oeufs	Protéines de bonne qualité / Fer bien assimilable (surtout dans la viande rouge) / Zinc & autres minéraux : iode (dans les poissons) / Vitamine B12 & autres vitamines B Oméga 3 (DHA) dans les poissons gras	Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les oeufs. Viande hors volaille (boeuf, veau, agneau, porc, viande chevaline...) : 500 g maximum de viande cuite par semaine ce qui correspond à environ 3 à 4 steaks (et à environ 700/750 g de viande crue**) Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon) Limiter la charcuterie à 150 g par semaine.	Frais, surgelés ou en conserves. Varier les espèces et les couleurs de viande vous permet de diversifier les saveurs et les apports nutritionnels. À griller, à rôtir, à braiser, à bouillir... : la viande, c'est plus de 100 morceaux différents à déguster ! Varier les espèces et les couleurs de poisson vous permet de : • Limiter les « polluants » que certains poissons stockent plus que d'autres. • Lutter contre la surpêche en consommant toutes les variétés que les filets des pêcheurs collectent.
Laits et produits laitiers	Protéines / Calcium / Vitamines A, D, B12	2 par jour pour les adultes. 3 ou 4 pour les enfants, adolescents personnes âgées.	Lait, yaourts, fromage blanc et fromages, en alternance. Les fromages à pâte « dure » comme l'emmental, le comté, le beaufort... sont les plus riches en calcium, mais sont aussi souvent les plus riches en matières grasses.
Matières grasses	Lipides dont Omega 3 pour les huiles de colza et de noix. Vitamines A, D ou E selon le type de matière grasse	Tous les jours en petites quantités, en privilégiant l'huile de colza, de noix et d'olive.	En fonction de leur composition en acides gras, les huiles, les margarines, le beurre et la crème fraîche présentent des qualités nutritionnelles différentes. Alternier les huiles pour les cuissons et réserver le beurre pour les préparations crues (en tartines, en noisette sur des légumes...).
Produits sucrés, salés		Avec modération, pour le plaisir et le goût ! Limiter les boissons sucrées (jus de fruits, sodas, etc...) et les boissons dites énergisantes : pas plus d'un verre par jour. Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés (céréales du petit déjeuner sucrées, gâteaux, chocolat, crèmes dessert, biscuits apéritifs...) & limiter le sel.	

ÉCLAIRAGE POUR UN CONSOMMATEUR ÉCLAIRÉ

QUELLE EST RÉELLEMENT LA CONSOMMATION DE VIANDE EN FRANCE ?

Les Français (adultes) consomment en moyenne 320g* de viande hors volaille (viandes de boeuf, veau, agneau, porc hors charcuterie, viande chevaline) par semaine, soit moins de 3 fois par semaine.



* Source : CREDOC enquête CCAF 2016

L'ASTUCE DE LA DIÉTÉTICIENNE



Patricia Poinet
(exerçant dans l'Orme)

« Varier les plaisir sur la semaine dans le respect des bonnes pratiques de consommation. »

LUNDI Actif et dynamique, opter pour la praticité d'une pièce de boeuf à griller : bavette avec ses petits légumes.

MERCREDI Gourmet et créatif, sublimer un morceau à braiser ou à bouillir par d'heureux mélanges d'épices : épaule d'agneau au bouillon et sa semoule aux épices.

JEUDI Économe et anti-gaspi, cuisiner les restes : lasagnes d'agneau aux courgettes.

DIMANCHE Généreux et partageur, un rôti pour régaler ses proches : rôti de veau ou de viande chevaline aux pommes de terres et champignons.

LA MAJORITÉ DES FRANÇAIS ONT-ILS UNE CONSOMMATION RAISONNABLE DE VIANDE ?

Le Programme National Nutrition Santé recommande de limiter sa consommation de viande hors volaille à 500 g/semaine*.

4 Français sur 5 mangent moins de 500g de viande/semaine** et ont donc une consommation conforme aux recommandations.

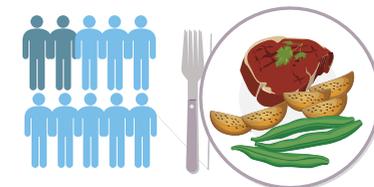
Bien évidemment, on ne mange pas tous la même chose : ni trop, ni trop peu, à chacun d'adapter ses consommations !

Cette quantité de 500g correspond à la viande consommée (donc cuite).

En ce qui concerne les achats, on peut donc considérer que cela équivaut à 700-750g de viande crue***.

80 % des Français mangent moins de viande que le seuil de 500 g* de viande cuite hors volaille, par semaine

*Seuil maximum recommandé par les instances de santé publique



Source :
CREDOC, enquête CCAF 2016
(adultes de 18 ans et plus)

La viande, consommée en quantité raisonnable, au sein d'une alimentation équilibrée et riches en végétaux, ne fait pas courir de risque supplémentaire de cancers ni de maladies cardiovasculaires.

Sources : *PNNS : www.mangerbouger.fr; **CREDOC - enquête CCAF 2016; ***WCRF, World Cancer Research Fund, 2018.

QUEL EST L'INTÉRÊT NUTRITIONNEL DE LA VIANDE AU SEIN D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

C'est une source naturelle de plusieurs nutriments indispensables, dont notamment :

DES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ

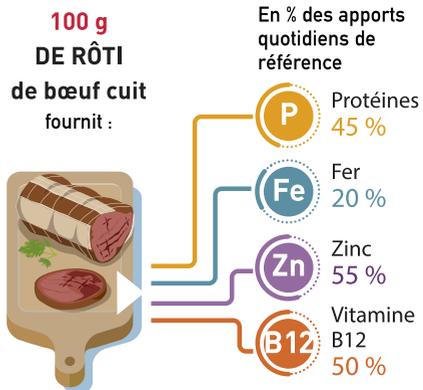
Riches en acides aminés indispensables en proportions équilibrées, les protéines de la viande sont bien assimilées par l'organisme.

DE FER BIEN ASSIMILÉ

La viande contient du fer sous sa forme hémique, qui est au moins 2 fois mieux assimilée par l'organisme que le fer non hémique des végétaux.

DE VITAMINE B12

Les produits animaux sont la seule source de vitamine B12 dans notre alimentation. En effet, tous les aliments d'origine végétale sont naturellement dépourvus de vitamine B12 assimilable par l'organisme.



Sources : Anses, Ciqual 2018 : valeurs nutritionnelles du Rosbif cuit. Règlement UE N°1169/2011: Apports de Référence (AR)

En cas d'alimentation excluant tout aliment d'origine animale, les instances de santé publique préconisent une supplémentation en B12 et une surveillance médicale plus globale, pour éviter les carences.*

L'ASTUCE DE LA DIÉTÉTICIENNE

Nicole Soulenq
(exerçant dans le Cantal)

Comment préserver au mieux les vitamines et minéraux des plats maison ?

En optimisant les temps et les températures de cuisson ainsi que la taille des morceaux :

Émincer la viande comme les légumes pour une poêlée ou un wok croquant avec un filet d'huile et à température contrôlée : émincé de bœuf, carottes, courgettes, pommes de terre et oignons.

Bien respecter les couples temps-température préconisés dans les robots ciseurs multifonctions : sauté de veau aux patates douces.

L'ASTUCE DE LA DIÉTÉTICIENNE

Patricia Poignet
(exerçant dans l'Orne)

« Nos assiettes répondent à nos envies de diversité, de saisonnalité, de plaisir et de santé. »



Gourmandes en marinées, goûteuses en mijoté ou piquantes en sauté, les viandes tiennent le haut de l'assiette pour maîtriser nos kilos.

Quelques plats riches en protéines et pauvres en calories : quasi de veau marenço à l'orange, foie de

veau aux légumes secs, salade marocaine de gigot d'agneau mariné aux épices, bavette minceur marinée à l'ail, chacune accompagnée de céréales et de légumes colorés, à votre goût, pour éviter l'assiduité et diversifier les végétaux.



MANGER DE LA VIANDE, EST-CE VRAIMENT MANGER TROP GRAS ?

Ce n'est pas la viande en elle-même qui apporte le plus de matières grasses dans l'alimentation, mais plutôt les sauces qu'on y ajoute.

Selon les morceaux et les espèces, les teneurs en matières grasses varient de 3 à 20 %*.

Mieux : plus des 2/3 des morceaux de viande contiennent - de 8 % de matières grasses.

Quelques exemples
(teneurs en MG/100 g de viande crue)

EXEMPLES DE MORCEAU CRU	TENEUR EN MATIÈRES GRASSES /100 G
Faux-filet (boeuf)	7%
Bavette (boeuf)	6%
Gigot d'agneau	5%
Macreuse à bifteck (boeuf)	3%
Noix (veau)	3%
Foie (veau)	3%
Jarret (veau)	3%
Tende de tranche (boeuf et viande chevaline)	2%

*Valeurs nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2009.

Pour les morceaux plus gras comme l'entrecôte par exemple, un geste simple à adopter dans son assiette : retirer le gras bien visible sur le morceau permet de diviser la teneur en lipides par 2 en arrivant à 9 % de MG pour la partie viande par rapport à 17 % pour l'ensemble viande + gras.

L'ASTUCE DE LA DIÉTÉTICIENNE



Nicole Soulenq
(exerçant dans le Cantal)

Déjeuner vite et bien ?

Pourquoi pas un sandwich bien conçu

Du pain complet ou aux céréales pour l'énergie et les fibres, de belles lamelles de rosbief et quelques cornichons = du croquant, du goût et de la satiété !

Un carpaccio de boeuf et des haricots verts

C'est 20 à 30 % de vos apports recommandés en fer* : une combinaison gagnante ! Avec un fromage frais au miel parsemé de noix croquantes, du pain aux graines et une poignée de fraises, vous équilibrez votre repas, avec gourmandise !

LES FEMMES ONT-ELLES DES BESOINS EN FER SUPÉRIEURS AU RESTE DE LA POPULATION ?

En France, l'apport alimentaire en fer des femmes est en moyenne inférieur à la recommandation nutritionnelle*.

LE FER des viandes est mieux ASSIMILABLE par l'organisme que le fer des produits végétaux

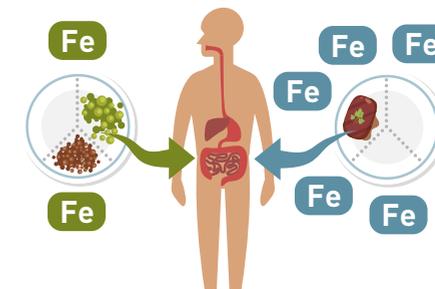
Cela se traduit sur le statut en fer mesuré par analyse de sang, en France, moins de 6 femmes en âge de procréer sur 10 ont une valeur normale de ferritinémie : 20 % ont une déplétion totale des réserves en fer et 21,5% des réserves faibles. De plus, 7 % présentent une anémie et 4 % une anémie ferriprive. **

En effet, à la différence des hommes, les femmes perdent du sang, donc du fer, tous les mois. Il est donc indispensable de compenser cette perte par des apports en fer suffisants via l'alimentation.

Pourtant les études montrent que les femmes consomment beaucoup moins de viande que les hommes*** !

La viande rouge est riche en fer héminique, la forme la mieux absorbée par l'organisme (au moins deux fois mieux que les formes non héminiques, contenues par exemple dans les légumes secs ou les légumes verts) ****.

La viande et le poisson améliorent l'assimilation digestive du fer des végétaux, d'où l'intérêt d'allier viande et légumes !



Sources : WHO-FAO 2004, EFSA 2015



*Anses, Etude Inca 3 2016-2017 ; ** Santé publique France, ESTEBAN 2014-2017 ;

Crédoc, Études CCAF 2016 ; Anses, Etude INCA 3, 2016-2017 ; *AFSSA 2011, WHO-FAO 2004, EFSA 2015.



AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.



www.naturellement-flexitariens.fr

Suivez-nous

