



VIVE les produits CÉRÉALIERS COMPLETS!

Consommer des produits céréaliers complets est essentiel au maintien d'une bonne santé. Pour le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) c'est la première priorité alimentaire pour la population belge. Viasano en a donc fait le thème de sa dernière campagne.

PRODUITS CEREALIERS COMPLETS : PROPRIETES NUTRITIONNELLES

Ce terme désigne les céréales comme le blé, le riz, le maïs, l'orge et l'avoine, ainsi que d'autres cousins des céréales: le quinoa, le sarrasin, le millet et l'amarante. Dans un produit céréalier raffiné, l'enveloppe et le germe du grain sont enlevés, tandis que la version complète est composée de l'ensemble du grain, moulu ou entier. **Les produits céréaliers complets conservent donc tous les nutriments du grain** : les fibres de l'enveloppe, l'amidon de l'amande et les nombreuses substances nutritives du germe.



LES CINQ PRIORITES NUTRITIONNELLES

Le 1er octobre 2019, le Conseil Supérieur de la Santé dévoilait ses recommandations alimentaires¹. Des recommandations nutritionnelles existaient déjà, définissant les proportions de nutriments énergétiques (lipides, protéines, glucides et fibres) et les quantités de vitamines, minéraux et oligo-éléments qu'il est souhaitable de consommer, mais les recommandations alimentaires ou Food Based Dietary Guidelines, renseignent sur les aliments à privilégier pour rester en bonne santé. Pour déterminer ces aliments, les experts scientifiques sont partis des problèmes de santé de la population belge liés à l'alimentation. Grâce aux données du Global Burden of Disease², programme scientifique mené à l'échelle mondiale et permettant d'identifier les facteurs de risque de maladies, les principaux facteurs alimentaires jouant un rôle sur la santé des Belges ont été mis en lumière.

Les facteurs qui pèsent le plus sur notre santé sont les manques en aliments protecteurs, en tête de liste arrive le manque de produits céréaliers complets, suivi par le manque de fruits et le manque de noix et graines. Les experts scientifiques ont ensuite tenu compte de la consommation habituelle de la population belge³ et ont déterminé cinq priorités nutritionnelles pour notre pays qui sont illustrées par « l'épi alimentaire ».

DES REPERES QUANTITATIFS

Les experts recommandent de consommer **125 grammes de produits céréaliers complets quotidiennement**. Cela équivaut à 4 tranches de pain complet ou à une portion de produits céréaliers complets en accompagnement du repas principal. Augmenter sa consommation de produits céréaliers complets n'est pas si compliqué : on remplace les produits raffinés par leurs homologues complets, et le tour est joué !

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.

1 PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



2 FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour
Légumes :
Au moins 300 g
par jour



3 LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine

4 FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



5 SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Voici quelques conseils pratiques pour
augmenter la consommation de pro-
duits céréaliers complets :

- Remplacer le pain blanc par du pain gris, multicéréales ou complet ;
- Remplacer les féculents raffinés par leurs versions complètes au repas principal ;
- Remplacer les céréales petit déjeuner classiques par du muesli simple, des flocons d'avoine ou des céréales préemballées contenant minimum 50% d'ingrédients complets ;
- Utiliser de la farine complète ou semi-complète dans des préparations maison sucrées ou salées.

**A votre disposition auprès de
l'équipe Viasano de votre ville
ou commune :**

- Un poster et une brochure
- Un quiz qui permet de faire le point sur sa consommation de produits céréaliers complets
- 4 jeux pédagogiques pour découvrir les céréales, la fabrication du pain, les expressions autour du blé et du pain, etc.
- 16 recettes à base de produits céréaliers complets

1. Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte - 2019. Bruxelles: CSS; 2019. Avis n° 9284.
2. Global Burden of Disease: données pour la Belgique - 2016 (Lancet 2017; 390:1260)
3. De Ridder K, Lebacqz T, Ost, C, Teppers, E & Brocatus, L. Rapport 4 : La consommation alimentaire. Résumé des principaux résultats. In: Teppers E, Tafforeau J. (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. WIV-ISP, Brussel, 2016.

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

Food in
action

Conseil
Supérieur de la Santé

vinci
HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

MANGER MIEUX, BOUGER PLUS : TOUS EN PISTE !

viasano.be

epode
international
network

Wallonie

Met steun van de
Vlaamse overheid

viasano
club des partenaires

BELGISCHE VERENIGING
VOOR KINDERGENEESKUNDE
SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

Ligue Cardiologique Belge

diabetes liga

ABD
Association Belge du Diabète

vbvd

UDLF

BAS
Belgian
Association
for the Study
of Obesity

SBMN
Société Belge des Médecins Nutritionnistes