



Manger et gagner des années de vie, c'est possible !

En concertation avec les autorités compétentes du pays, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a élaboré un avis sur les priorités en matière de choix alimentaires devant contribuer efficacement à maintenir et promouvoir notre santé. Les recommandations proposées dans ce nouvel avis « FBDG » concernent la population adulte et sont étayées par l'évidence scientifique la plus récente. Elles sont très pratiques et tiennent compte de la culture alimentaire de notre population !

Food Based Dietary Guidelines (FBDG) : élaborées selon une méthodologie rigoureuse pour formuler des recommandations pratiques et efficaces

Ce rapport scientifique de 88 pages a été préparé par une trentaine d'experts du pays qui se sont basés sur une méthodologie développée au niveau européen et l'ont adaptée à notre pays. Après avoir analysé les principales causes de maladies et de décès en Belgique, ils ont identifié les facteurs de risque liés à l'alimentation. Ils ont ainsi considéré des maladies ou situations telles que les affections cardiovasculaires, les cancers, le diabète de type 2, les affections bronchiques, les troubles musculo-squelettiques, la cirrhose du foie, les troubles neurocognitifs, la dépression et les troubles anxieux et enfin, les carences nutritionnelles en fer, iode et protéines. En identifiant les aliments et nutriments qui contribuent de manière importante à ces problèmes de santé et en établissant un lien avec la consommation et les habitudes alimentaires récemment bien répertoriées en Belgique, ils ont pu extraire des recommandations alimentaires simples et faciles à mettre en œuvre et les ont classifiées par ordre d'importance. Ce rapport représente un travail indépendant rigoureux et de longue haleine, basé uniquement sur des données scientifiques objectives à l'abri de toute influence extérieure possible de type commerciale ou économique.

Une recommandation essentielle : lutter contre la sédentarité et le surpoids

Le surpoids et l'obésité restent une cause importante de morbidité et de mortalité. Cela est également confirmé par [Sciensano, l'Institut belge de la santé, qui publie aujourd'hui une étude](#) montrant que près de la moitié de la population belge est en surpoids et 15,4 % obèse. Dès lors, une stratégie de prévention vise tout d'abord l'équilibre entre le niveau d'activité physique et les apports caloriques. Le présent rapport ne revient pas *in extenso* sur cet aspect qui a été développé dans l'édition récente des recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Celles-ci faisaient le point sur les besoins de base ou complémentaires en nutriments essentiels (càd les constituants alimentaires) :

<https://www.health.belgium.be/fr/avis-9285-recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016>

Parmi 12 recommandations, 5 règles d'or se dégagent

Manger pour gagner des années de vie en bonne santé, c'est possible ! Mais, comment s'y prendre ? L'internet et diverses publications grand public fourmillent de conseils en tous genres mais il est souvent difficile d'en vérifier l'exactitude scientifique ainsi que la portée réelle. De plus ils sont souvent incomplets et non hiérarchisés. C'est pour cette raison que le CSS propose en priorité cinq recommandations qui auront le plus grand impact sur la santé :

1) Consommer tous les jours au moins 125 g de céréales complètes en fonction des besoins énergétiques. Afin de profiter de leurs bienfaits, il est préférable que ceux-ci remplacent les céréales raffinées ; par exemple, privilégier le pain intégral ou complet au pain blanc, les pâtes complètes aux pâtes blanches, etc.

2a) Manger quotidiennement 250 g de fruits, soit deux fruits par jour. Pour éviter un excès de sucres et/ou de graisses ajoutés, privilégier les fruits frais sans adjonction de sucre ou de graisses. Rechercher la variété en se laissant guider par l'offre saisonnière et locale. Laver toujours et peler si nécessaire les fruits avant de les manger.

2b) Manger tous les jours au moins 300 g de légumes (crus ou préparés). Varier ses choix de légumes et se laisser guider par l'offre saisonnière et locale.

3) Manger des légumineuses toutes les semaines. Remplacer au moins une fois par semaine la viande par des légumineuses. La culture et la production des légumineuses ont en outre l'avantage d'un faible impact sur le climat.

4) Manger tous les jours de 15 à 25 g de noix ou de graines sans enrobage salé ou sucré ; une poignée correspond à environ 30 g. Il est important de choisir des produits riches en acides gras de type omega-3.

5) Choisir des produits pauvres en sel et éviter d'en ajouter lors de la préparation des repas ou à table. Les herbes aromatiques et les épices non salées sont des alternatives savoureuses !

Sans oublier la convivialité et la durabilité

Manger ensemble est également profitable tant à l'individu qu'à la société dont il fait partie. Il est important de prendre le temps de partager ses repas non seulement à la maison, mais aussi à l'école, au travail, dans les centres (de soins) et dans d'autres situations. Les repas à partager présentent des avantages sociaux qui n'existent pas quand on mange seul. Néanmoins, une mise en garde s'impose. L'alcool figure de très loin en tête de la liste des aliments avec un impact négatif sur la santé et ce dernier fait régulièrement partie des habitudes liées aux activités sociales. Les recommandations liées à la consommation d'alcool sont disponibles dans un récent rapport du CSS : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9438-alcool>. Une consommation « modérée » d'alcool signifie : pas plus de 10 verres « standard » par semaine mais l'idéal reste de ne pas en consommer.

Enfin et sans aborder le problème de manière approfondie, le CSS plaide pour que des considérations de durabilité demeurent une dimension à part entière dans l'implémentation de ses recommandations. Penser à l'avenir est plus que jamais indispensable pour préserver les générations actuelles et futures des conséquences négatives de l'épuisement des ressources naturelles de la planète et du changement climatique.

De cinq à douze priorités

6) Consommer entre 250 et 500 ml de lait ou de produits laitiers par jour. En cas de consommation inférieure, il faut être attentif aux apports d'autres sources de protéines, de calcium et de vitamines.

7) Manger du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine dont une fois du poisson gras. Privilégier les produits durables riches en acides gras oméga 3.

8) Limiter la consommation de viande rouge à 300 g par semaine au maximum. Elle peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts qui représentent une alternative à part entière de la viande rouge.

9) Manger au maximum 30 g de viande transformée (charcuteries, viandes préparées, etc.) par semaine. Remplacer les charcuteries par des conserves de poisson, des garnitures à base de légumineuses, des fruits ou des fromages frais.

10) Boire le moins possible de boissons contenant des sucres ajoutés (sodas, nectars de fruits, etc.). L'eau reste le premier choix pour étancher la soif.

11) Veiller à un apport suffisant en calcium (950 mg/jour) via diverses sources naturelles dont le lait et ses dérivés.

12) Veiller à un apport suffisant en acides gras polyinsaturés (dont les oméga 3) en privilégiant les huiles de colza, de soja et de noix et en consommant des fruits à coque et des graines. Remplacer les margarines dures et le beurre par des huiles non tropicales, des matières grasses tartinables et des matières grasses de cuisson liquides.

Plus de détails se trouvent dans l'avis complet. Afin de mieux mettre en œuvre ces conseils, deux instruments ont été développés dont une capsule vidéo et une représentation visuelle simple et attractive des cinq recommandations clé :

L'avis (CSS_9284) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9284-fbdg-2019>

La capsule vidéo de promotion est disponible à l'adresse : https://youtu.be/PEtG6N_WTdU

Le visuel « Epi Alimentaire » développé par Food in Action (Karott SA) et la Haute Ecole Léonard de Vinci (Convention de partenariat du 18 août 2019, disponible sur demande) est disponible à l'adresse :

<https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger>

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be