

Workshop « Une assiette équilibrée » avec les collectifs Bon & sain et Green cantine

Le vendredi 13 mai 2022

Nous sommes de plus en plus nombreux à essayer d'adapter nos pratiques alimentaires quotidiennes en vue de choix plus sains et plus durables. Dans cette démarche, une question toujours présente est celle de la composition d'une assiette équilibrée : connaître les qualités des aliments, savoir comment les mettre en valeur à travers leur combinaison ou le mode de préparation, garder toujours présent le plaisir de manger...

Inspirés par ces questionnements, les groupes porteurs des projets citoyens Bon & sain (Schaerbeek) et Green cantine (Bruxelles-Ville), le Réseau santé diabète de Bruxelles (RSD) et le Collectif ipé, chargé par Bruxelles Environnement de la mise en réseau des projets citoyens Good Food en Région de Bruxelles-Capitale, se sont réunis pour organiser l'atelier « une assiette équilibrée », réalisé dans le cadre des Chantiers citoyens Good Food 2022.

Cet événement a eu lieu le 13 mai 2022 au Pianocktail, « bistrot culturel, lieu de rencontres et de convivialité ouvert à tous et à toutes » dans le quartier des Marolles (<http://www.pianocktail.be/accueil.html>) .



L'atelier a démarré avec un moment d'échanges entre les participant.e.s à propos des caractéristiques des aliments, de leur impact sur notre santé et des informations de base pour la composition d'une assiette équilibrée. Ces échanges ont été facilités par les interventions et outils proposés par Thomas et Sara du RSD (voir carnet en annexe). Ils ont aussi insisté sur l'importance d'aborder le changement de nos pratiques alimentaires comme un processus d'adaptation, visant à transformer progressivement nos habitudes sans pour autant perdre le plaisir de la table.



Suivant cette logique, il a été demandé aux groupes coorganisateurs de proposer des recettes de leur quotidien pour le repas collectif ; ces recettes ont été adaptées dans des versions « plus saines et équilibrées »(disponibles dans le carnet), qui ont été préparées par les participant.e.s de l'atelier et servies lors du repas collectif :

- mise en bouche : houmous et crudités,
- plat principal : amarantouille, plat traditionnel africain proposé par Green Cantine (dorade, fofou - semoule de manioc – et légumes),
- dessert : cookies proposé par Bon et Sain (2 recettes testées : 1 plus gourmande et une allégée).



16 personnes ont participé à l'atelier d'échanges et de cuisine et environ une trentaine étaient présentes au repas collectif, réalisé « portes ouvertes » selon la tradition du Pianocktail.



*Malika, Malika, Samina, Segundo et Marco pour le projet Bon & sain
Caroline et Jacqueline pour le projet Green cantine
Thomas Deschepper et Sara Hamou pour le Réseau santé diabète
Pierrot Renaux pour Pianocktail
Amélia, Chloé et Sophie pour le Collectif ipé*

(Voir documents de référence en annexe)

« Workshop » L'assiette équilibrée

Sara Hamou



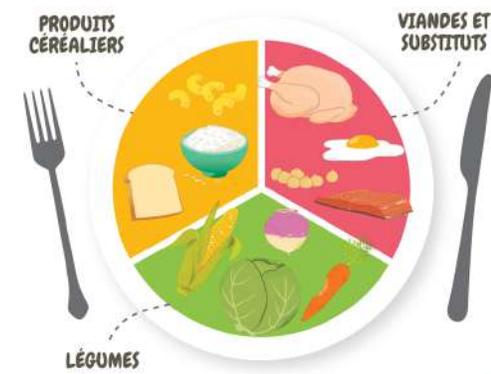
Grossesse et allaitement

Question : « *A quoi doit faire attention une femme enceinte pour être sûre de donner au fœtus les nutriments nécessaires ? Lors de l'allaitement, son alimentation doit-elle changer ?* »

- **Alimentation équilibrée** de base
 - Au quotidien et pendant l'allaitement. Pendant la grossesse mais avec avec quelques points d'attention...
 - Permet une prise de poids optimale pendant la grossesse : entre 10 et 16 kg au total, dépendant du poids de la femme avant la conception.
 - Attention, si prise de poids trop rapide : liés à des risques de diabète gestationnel, hypertension, obésité future chez la mère et l'enfant, bébé prématuré, ...



Besoins liés à la grossesse



- Besoins de la mère + de l'enfant
- **Glucides**
 - Via les féculents : pain, pâtes, riz, pomme de terre, ...
 - A répartir en 3 repas et collation(s) pour éviter les hyper- et/ou hypoglycémie, et en cas de problèmes de nausées/vomissements
- **Protéines** pour la croissance du fœtus : viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses. Amènera également du **Fer**.
- **Matières grasses de qualité** pour le développement du cerveau, de la vue, ... du fœtus
 - Huile d'olive, de colza, de noix, de noisette, de lin, ...
 - Poissons gras : saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée
- **Vitamine B9** : légumes, agrumes, ...
- **Calcium et vitamine D** : produits laitiers, ...

Obésité et diabète chez l'enfant

Question : « *Comment prévenir le diabète et l'obésité chez l'enfant via l'alimentation ?* »

- L'obésité peut survenir en cas de déséquilibre alimentaire et/ou un manque de dépenses physiques.
- Plusieurs facteurs peuvent causer le développement du diabète. Parmi ces nombreux facteurs, on retrouve notamment l'obésité et la sédentarité.
- En cas d'excès de poids : **pas de régime** à proprement parlé, **pas de produits light ou zéro !**
- **Alimentation équilibrée**



Structure des repas d'un enfant de 4 à 12 ans

Le rôle des parents est de proposer des aliments de qualité, et de laisser l'enfant gérer ses quantités

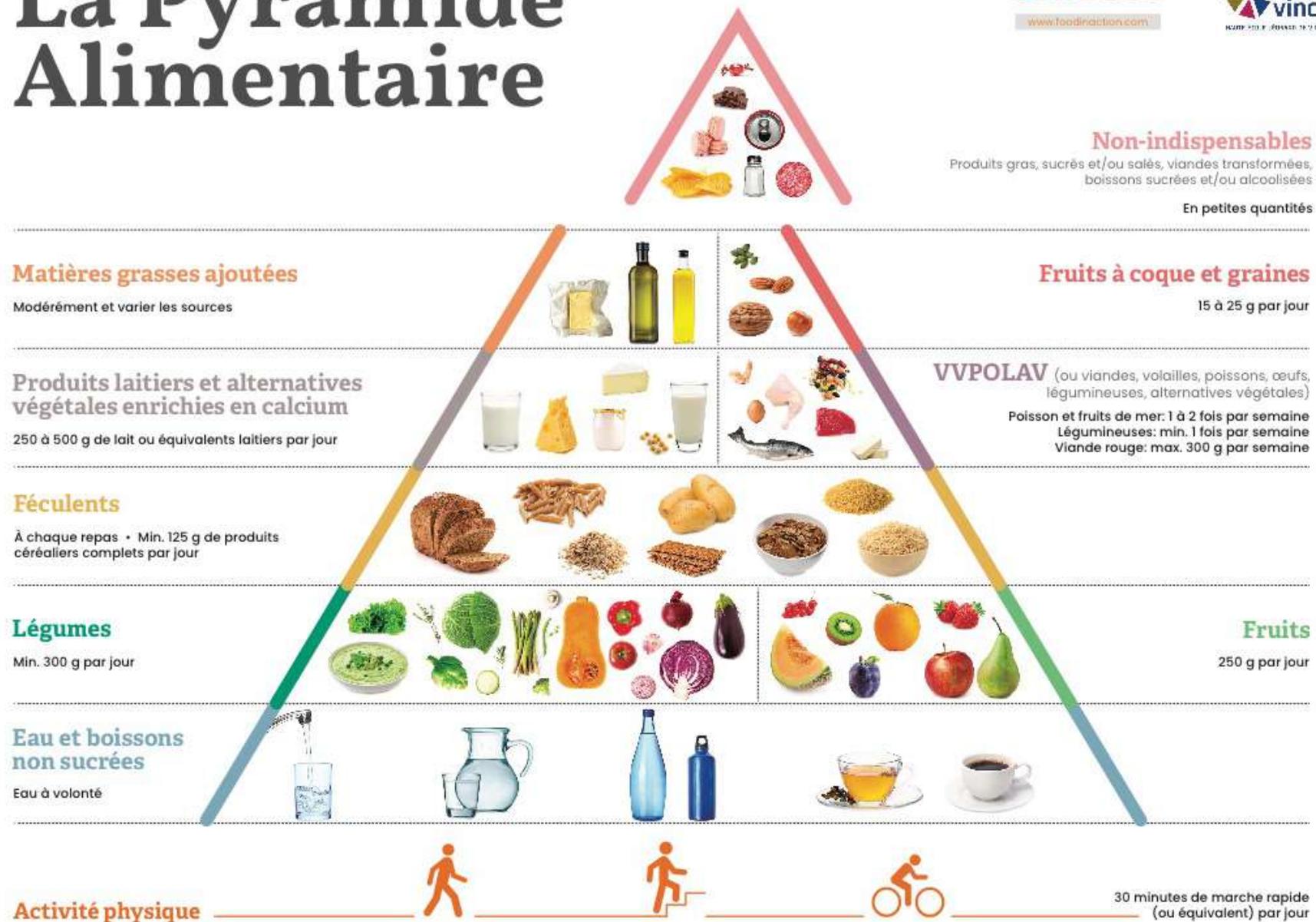
- **Déjeuner** : essentiel pour l'enfant
 - Féculents + produits laitiers + matières grasses + fruits
- **Collation de 10h** : non indispensable
- **Repas du midi**
 - Féculents + Légumes + Viandes, Volailles, Poisson ou Œufs (sauf si mis au repas du soir)
 - Dessert non indispensable mais si besoin : fruits
- **Goûter** = un repas à part entière chez l'enfant !
 - Féculents + produits laitiers + matières grasses + fruits
- **Repas du soir**
 - Féculents + légumes + viande, volaille, poisson ou œuf (sauf si mis au repas du midi)
- **Eau** tout au long de la journée



En résumé ...

- Mettre en place une **activité physique et sportive** quotidienne
- Avoir une structure de **4 repas**
- Limiter les grignotages en optant pour un **goûter complet**
- Limiter les excès en **produits trop gras ou trop sucrés**
- Faire de **l'eau** la boisson principale

La Pyramide Alimentaire



Les aliments « non-indispensables »

Question : « Combien de fois pouvons nous craquer (une glace, du chocolat, ...) et considérer notre alimentation comme équilibrée ? »

- Non-indispensables/occasionnels = ne contenant pas de nutriments dont l'organisme à besoin. Aliments ultra-transformés qui ne sont là que pour notre plaisir, mais font partis de la pyramide alimentaire. Tout est permis, en petites quantités.
- 1x par semaine : gâteau, cookies, glaces, bonbons, ...
- 2x par semaine : crêpe, biscuits petit-déjeuner, tartine au Nutella, ...



Quelques exemples

Il est recommandé de **ne pas consommer plus de 50g de sucres ajoutés par jour**.
Mais à quoi cela correspond sur une journée ?



Café avec 1
morceau de sucre



1 mignonette
de chocolat



1 sandwich
mou

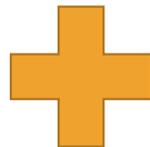


1 cannette de
Coca de 33cl

OU



1 tartine à la
confiture



1 glace



1 yaourt
aux fruits



Thé avec 1 cuillère
à café de miel

Ostéoporose

Question : « *Quels sont les aliments à privilégier en cas d'ostéoporose ?* »

- Alimentation :
 - Calcium + Vitamine D
 - **Produits laitiers** : lait, yaourts, fromages
 - Si lait remplacé par des **boissons végétales** : **enrichies** en calcium, vitamine D et vitamine B12.
 - **Eaux riches en calcium** : Perrier®, Vittel®, San Pelegrino®, ...
 - **Poissons gras, œuf (jaune), fromage**, aliments enrichis...
- Rôle important de la sédentarité dans le développement de l'ostéoporose ! Pratiquer une ou plusieurs activités physiques et sportives (marche, kiné, sport, yoga, ...) participe à la santé osseuse



« Workshop » L'assiette équilibrée

Sara Hamou



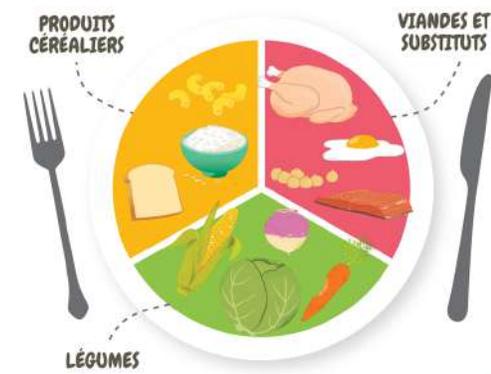
Grossesse et allaitement

Question : « *A quoi doit faire attention une femme enceinte pour être sûre de donner au fœtus les nutriments nécessaires ? Lors de l'allaitement, son alimentation doit-elle changer ?* »

- **Alimentation équilibrée** de base
 - Au quotidien et pendant l'allaitement. Pendant la grossesse mais avec avec quelques points d'attention...
 - Permet une prise de poids optimale pendant la grossesse : entre 10 et 16 kg au total, dépendant du poids de la femme avant la conception.
 - Attention, si prise de poids trop rapide : liés à des risques de diabète gestationnel, hypertension, obésité future chez la mère et l'enfant, bébé prématuré, ...



Besoins liés à la grossesse



- Besoins de la mère + de l'enfant
- **Glucides**
 - Via les féculents : pain, pâtes, riz, pomme de terre, ...
 - A répartir en 3 repas et collation(s) pour éviter les hyper- et/ou hypoglycémie, et en cas de problèmes de nausées/vomissements
- **Protéines** pour la croissance du fœtus : viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses. Amènera également du **Fer**.
- **Matières grasses de qualité** pour le développement du cerveau, de la vue, ... du fœtus
 - Huile d'olive, de colza, de noix, de noisette, de lin, ...
 - Poissons gras : saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée
- **Vitamine B9** : légumes, agrumes, ...
- **Calcium et vitamine D** : produits laitiers, ...

Obésité et diabète chez l'enfant

Question : « *Comment prévenir le diabète et l'obésité chez l'enfant via l'alimentation ?* »

- L'obésité peut survenir en cas de déséquilibre alimentaire et/ou un manque de dépenses physiques.
- Plusieurs facteurs peuvent causer le développement du diabète. Parmi ces nombreux facteurs, on retrouve notamment l'obésité et la sédentarité.
- En cas d'excès de poids : **pas de régime** à proprement parlé, **pas de produits light ou zéro !**
- **Alimentation équilibrée**



Structure des repas d'un enfant de 4 à 12 ans

Le rôle des parents est de proposer des aliments de qualité, et de laisser l'enfant gérer ses quantités

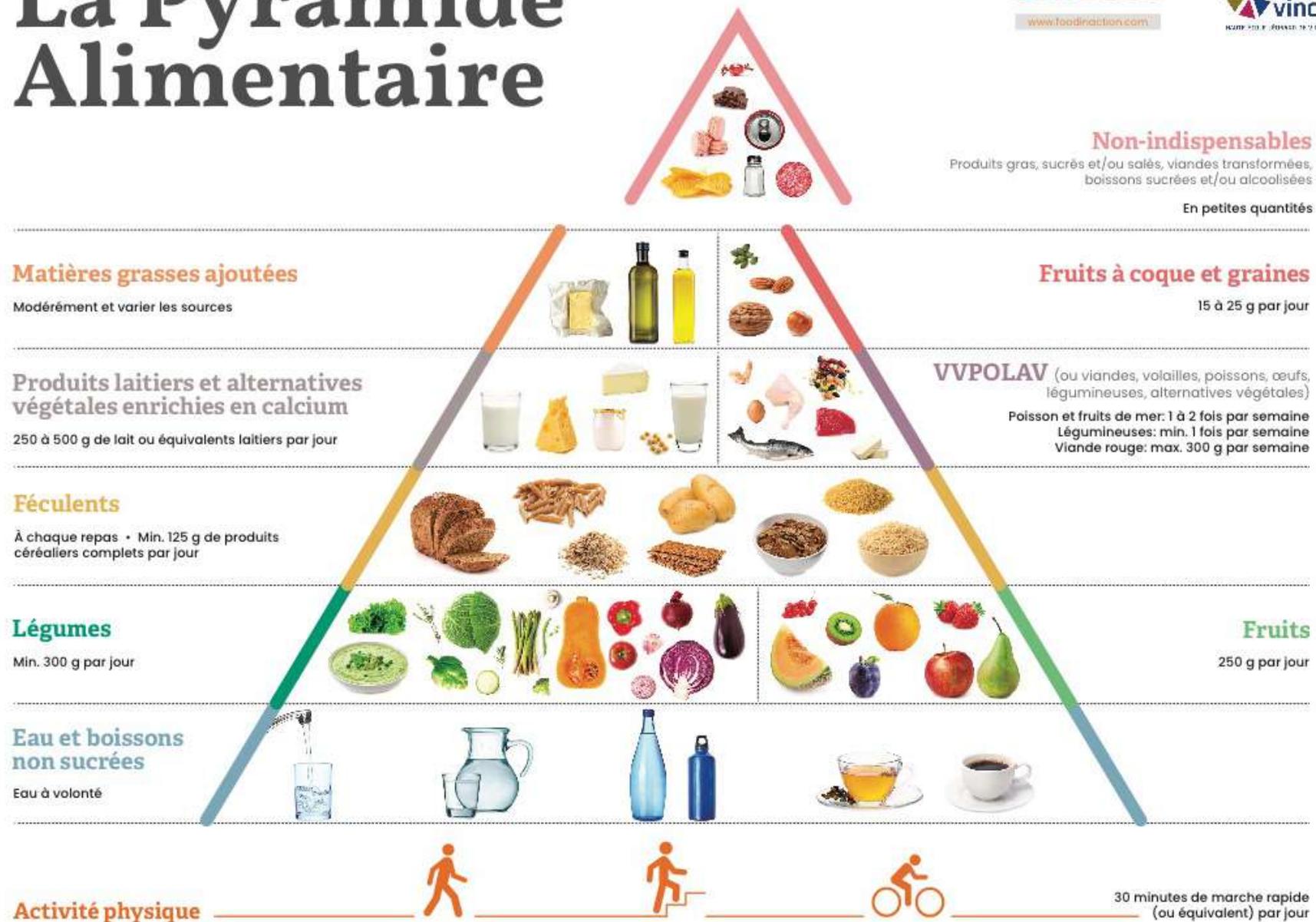
- **Déjeuner** : essentiel pour l'enfant
 - Féculents + produits laitiers + matières grasses + fruits
- **Collation de 10h** : non indispensable
- **Repas du midi**
 - Féculents + Légumes + Viandes, Volailles, Poisson ou Œufs (sauf si mis au repas du soir)
 - Dessert non indispensable mais si besoin : fruits
- **Goûter** = un repas à part entière chez l'enfant !
 - Féculents + produits laitiers + matières grasses + fruits
- **Repas du soir**
 - Féculents + légumes + viande, volaille, poisson ou œuf (sauf si mis au repas du midi)
- **Eau** tout au long de la journée



En résumé ...

- Mettre en place une **activité physique et sportive** quotidienne
- Avoir une structure de **4 repas**
- Limiter les grignotages en optant pour un **goûter complet**
- Limiter les excès en **produits trop gras ou trop sucrés**
- Faire de **l'eau** la boisson principale

La Pyramide Alimentaire



Les aliments « non-indispensables »

Question : « Combien de fois pouvons nous craquer (une glace, du chocolat, ...) et considérer notre alimentation comme équilibrée ? »

- Non-indispensables/occasionnels = ne contenant pas de nutriments dont l'organisme à besoin. Aliments ultra-transformés qui ne sont là que pour notre plaisir, mais font partis de la pyramide alimentaire. Tout est permis, en petites quantités.
- 1x par semaine : gâteau, cookies, glaces, bonbons, ...
- 2x par semaine : crêpe, biscuits petit-déjeuner, tartine au Nutella, ...



Quelques exemples

Il est recommandé de **ne pas consommer plus de 50g de sucres ajoutés par jour**.
Mais à quoi cela correspond sur une journée ?



Café avec 1
morceau de sucre



1 mignonette
de chocolat



1 sandwich
mou

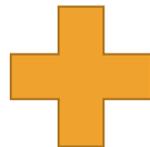


1 cannette de
Coca de 33cl

OU



1 tartine à la
confiture



1 glace



1 yaourt
aux fruits



Thé avec 1 cuillère
à café de miel

Ostéoporose

Question : « *Quels sont les aliments à privilégier en cas d'ostéoporose ?* »

- Alimentation :
 - Calcium + Vitamine D
 - **Produits laitiers** : lait, yaourts, fromages
 - Si lait remplacé par des **boissons végétales** : **enrichies** en calcium, vitamine D et vitamine B12.
 - **Eaux riches en calcium** : Perrier®, Vittel®, San Pelegrino®, ...
 - **Poissons gras, œuf (jaune), fromage**, aliments enrichis...
- Rôle important de la sédentarité dans le développement de l'ostéoporose ! Pratiquer une ou plusieurs activités physiques et sportives (marche, kiné, sport, yoga, ...) participe à la santé osseuse

