

Manger et savourer en pleine conscience

**Connaissances de
base et conseils
pratiques**



Becel

Avant-propos

Avez-vous déjà passé des vacances à la Méditerranée? Non seulement les habitudes alimentaires, tout le savoir-vivre y est différent! Les longues heures ensoleillées encouragent l'activité physique, et avec la sieste, la détente y occupe une place importante. Ce savoir-vivre offre bien du plaisir et de la joie de vivre, deux facteurs que vous aussi ne devriez pas négliger si vous souhaitez intégrer une alimentation saine dans votre quotidien.



En évoquant la Méditerranée, des plats aromatiques savoureux me viennent à l'esprit. Les habitudes alimentaires de la région sont étudiées depuis des années, car ce n'est pas que l'huile d'olive qui fait la différence. L'alimentation méditerranéenne traditionnelle ou le «régime crétois» a de nombreuses facettes que vous pouvez facilement intégrer dans une alimentation équilibrée saine. En choisissant personnellement ce que vous buvez et mangez, vous contribuez à votre santé. Bien qu'il n'existe pas d'aliments interdits, vous ne devriez consommer que peu de produits laitiers et de charcuteries ou viandes grasses, ou de sucreries.

Les légumes et fruits par contre sont servis quotidiennement et généreusement. Les poissons, les amandes et les noix sont des éléments importants de la nourriture. Une proportion élevée d'aliments végétaux tels que les légumes secs et les produits à base de céréales complètes résulte dans un bon apport en fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires. Les poissons de mer, les amandes, noix et huiles végétales tels que l'huile d'olive ou de colza sont riches en acides gras insaturés et exercent un effet positif sur le taux de cholestérol. Et si ce dernier est dans la norme, cela contribue à maintenir le cœur et la circulation en bonne santé.

La présente brochure conçue par Unilever est destinée à vous soutenir par des conseils utiles pour un mode de vie bénéfique à la santé.

Je vous souhaite une bonne réussite!

Beatrice Conrad Frey
Diététicienne diplômée ES
Présidente de l'Association Suisse des
Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES
(ASDD) 2001–2013



Manger sainement

➤ **Les matières grasses sont indispensables à notre organisme car elles remplissent de multiples fonctions. Elles sont un véhicule de vitamines liposolubles et fournissent des acides gras essentiels**

Ainsi, notre alimentation et notre santé sont étroitement liées. Notre équilibre alimentaire peut notamment avoir un effet bénéfique sur le taux de cholestérol. Une alimentation saine passe surtout par une attention toute particulière aux matières grasses que nous consommons.

Il y a matière grasse et matière grasse

La matière grasse se compose d'acides gras qui constituent les principaux composants des lipides. Il existe plusieurs familles d'acides gras, lesquels sont contenus en quantités différentes dans chaque aliment gras. Ils se différencient également par leur impact dans notre organisme après leur absorption. Les acides gras déterminent donc la qualité d'une graisse alimentaire.

Les **acides gras saturés** peuvent entraîner une hausse du taux de cholestérol, c'est pourquoi il est recommandé de les consommer avec modération. Ils sont principalement présents dans les graisses animales (p. ex. dans les viandes et la charcuterie grasses, les fromages et les produits laitiers gras ou encore le beurre). De nombreux aliments transformés sont également riches en acides gras saturés cachés, notamment les chips, les frites, les gâteaux, les pâtisseries, le chocolat, les sauces, les gratins et les plats avec beaucoup de crème et de fromage.

Les **acides gras trans** sont une autre catégorie de graisse à consommer en très petite quantité car ils entraînent une augmentation du taux de cholestérol. Ils sont naturellement présents dans le lait et la viande de ruminants (bœuf, mouton). En Suisse, une loi sur les acides gras trans issus de la transformation des huiles végétales en graisses partiellement hydrogénées interdit la vente de produits dont la part lipidique contient plus de 2% d'acides gras trans.

Acides gras oméga 3 et oméga 6

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 poly-insaturés sont essentiels car ils contribuent, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain, à réguler le taux de cholestérol. Ils font partie des acides gras vitaux qui ne peuvent pas être produits par notre propre organisme, mais qui proviennent de l'alimentation. Dans la préparation de gâteaux, pour cuisiner et faire rôtir vos aliments ou même sur du pain, il est préférable d'utiliser de la margarine et de l'huile car elles sont riches en oméga 3 et oméga 6.

Les acides gras et leur impact sur le taux de cholestérol

Acides gras	Source	Effets
Acides gras saturés	Matière grasse du lait (beurre, crème), fromages gras, produits laitiers gras, viande et charcuterie grasse, lard, saindoux	Augmentation du cholestérol LDL
Acides gras mono-insaturés	Huile d'olive et de colza, amandes, noisettes, avocats	Se prête à la régulation du niveau de cholestérol lors de la substitution des acides gras saturés par des acides gras insaturés
Acides gras poly-insaturés de type oméga-3 et oméga-6	Oméga 3: huile de lin, de noix ou de colza, margarine Becel, Becel Vita-3 Huile végétale, poissons d'eau froide gras (p. ex. maquereau, hareng, saumon) Oméga 6: margarine Becel, Becel Vita-3 Huile végétale, huile de maïs, de tournesol, de carthame, de pépins de raisin	

Matières grasses à consommer avec modération

Outre le choix des bonnes graisses, il est également recommandé de limiter l'apport en matières grasses: les graisses alimentaires, composées principalement

de graisses végétales, ne doivent représenter que 30% environ des apports caloriques journaliers. Il est possible de réduire la quantité de lipides en choisissant des aliments d'origine animale pauvres en matière grasse.

En pleine forme grâce aux fibres alimentaires

Les produits au blé complet, les légumes secs ainsi que les fruits et les légumes frais et croquants ne sont pas seulement très goûteux, ils sont aussi riches en vitamines et en sels minéraux. De plus, ils contiennent beaucoup de fibres, réputées pour leur effet rassasiant et leur impact positif sur le taux de cholestérol. Il est donc recommandé d'opter aussi souvent que possible pour des pâtes, du riz et du pain complets et de consommer dans l'idéal 5 portions de fruits et de légumes par jour (une portion correspondant à une poignée).

Varié les repas

Adopter une alimentation saine implique également de varier les repas: testez différentes sortes de légumes, expérimentez les combinaisons, alternez viande maigre et poisson frais et relevez vos plats avec des épices. Grâce à des aliments variés, votre organisme recevra tous les nutriments essentiels et votre santé vous remerciera!

Bon à savoir!

La Société Suisse de Nutrition (SSN) vous fournit de plus amples informations sur l'équilibre alimentaire sur le site

www.sge-ssn.ch



Des alliés sains

➤ Vous trouverez de plus amples informations sur les produits Becel sur la page Internet www.becel.ch.



Choisir les bonnes matières grasses et les bonnes huiles pour préparer ses repas ou tartiner son pain n'est pas toujours facile. En se consacrant sans relâche à l'alimentation saine, Becel facilite aujourd'hui le choix des consommateurs. Il existe un produit Becel adapté à toutes les utilisations, chaudes ou froides, sur du pain, en salade ou pour la cuisson.

Des recettes uniques

Les produits Becel se caractérisent par leurs recettes élaborées selon les avancées les plus récentes en matière de nutrition, prônant ainsi une alimentation saine. Ils sont notamment riches en acides gras essentiels de type oméga 3 et oméga 6. Les produits Becel sont élaborés à partir d'huiles et de graisses végétales d'excellente qualité. Ils ne contiennent aucune graisse partiellement hydrogénée. De plus, les matières grasses Becel sont toutes pauvres en sel. Ainsi, becel apporte chaque jour sa contribution à votre bien-être.



Une alimentation consciente grâce à Becel

Cet aperçu vous explique dans quels cas utiliser les différents produits Becel.

Préparation de plats froids et chauds

Pour chaque utilisation, il existe une matière grasse ou une huile Becel, riche en oméga 3 et en oméga 6 poly-insaturés, que ce soit pour un plat froid ou chaud, pour une cuisson à la poêle, au gril ou au four.

Becel Vita-3 Huile végétale

- à base d'huiles végétales de qualité
- pour les salades et autres préparations froides
- pour cuire à l'étuvée, pour faire griller rapidement et délicatement à basse température
- agréablement neutre en goût



Becel Cuisine Liquide végétal

- préparation liquide de graisses végétales avec 74 g de lipides par 100 ml
- conditionné dans une bouteille pratique permettant un dosage facile
- moins de projections que l'huile lors d'une cuisson à haute température
- idéal pour la cuisson au four, à l'étuvée, pour faire rissoler et pour agrémenter vos légumes



A tartiner

- Becel Margarine 45% est idéale pour préparer des tartines et des sandwiches.
- Outre son faible apport énergétique (400 kcal pour 100 g et 45% de lipides), cette margarine apporte des oméga 3 et oméga 6 et contient moins d'acides gras saturés que d'autres produits comme le beurre.





Conseils pratiques pour une cuisine saine

Afin de vous aider à adopter une alimentation saine, voici quelques conseils pratiques à appliquer au quotidien lors de vos courses, en cuisine et à table.

Lors de vos courses

- Pour tartiner votre pain, cuisiner et préparer vos sauces de salade, privilégiez la margarine, les liquides végétaux et les huiles végétales avec une forte teneur en oméga 3 et oméga 6 et pauvres en acides gras saturés.
- Choisissez des viandes maigres et dégraissées.
- Consultez la teneur en lipides de la charcuterie et des fromages (lisez les valeurs nutritionnelles sur l'emballage ou demandez au vendeur).
 - **Charcuterie maigre:** jambon de dinde, carré de porc fumé, jambon cuit sans couenne, viande séchée (viande des Grisons, mostbröckli)
 - **Fromages pauvres en matière grasse:** cottage cheese, fromage frais pauvre en matière grasse, sérac, schabziger, fromages avec 30% max. M.G./E.S. (matière grasse dans la matière sèche)
- Privilégiez le lait et les yogourts pauvres en matière grasse (max. 1,5% de matière grasse).
- Achetez des pâtes, du riz et du pain complets.

Votre liste de courses

Vous trouverez au milieu de cette brochure une liste détachable pour vous aider à choisir vos aliments lors de vos courses. Elle récapitule les aliments recommandés et déconseillés, classés par famille.



➤ Vous trouverez de nombreuses recettes savoureuses sur le site Internet www.becel.ch.

En cuisine

- Remplacez la crème par des alternatives plus pauvres en matière grasse, telles que le yogourt ou le lait demi-écrémé.
- Enlevez le gras apparent sur la viande et la charcuterie. Retirez la peau de la volaille avant cuisson.
- Cuisinez du poisson 1 à 2 fois par semaine, dont au minimum une portion de poisson de mer gras tel que maquereau, hareng ou saumon.
- Optez pour des modes de cuisson impliquant peu de matière grasse: cuire par exemple à l'étuvée, griller avec un peu de matière grasse dans une poêle antiadhésive, cuire en papillote dans de l'aluminium ou du film de cuisson, dans un plat en terre cuite, au four, au gril ou au micro-onde.
- Mangez plus de fruits et de légumes. Agrémentez par exemple vos sauces ou vos ragoûts de légumes finement coupés, ajoutez des morceaux de fruits dans votre muesli ou votre yogourt.
- Limitez l'utilisation de sel. Enlevez la salière de la table et assaisonnez vos plats avec des herbes aromatiques et des épices.
- Savourez les «bombes à calories» telles que les abats, les coquillages et les crustacés avec conscience dans de petites quantités et en tant que régal spécial. Consommez les œufs avec modération, évitez d'en manger plus d'un par jour en moyenne.





A table

- Mangez moins de plats à base de viande tels que le cervelas, les hamburgers ou les kebabs. Consommez-les seulement occasionnellement lors d'occasions spéciales.
- Accordez-vous des pâtisseries, des biscuits, des viennoiseries, du chocolat et des confiseries uniquement à des occasions spéciales et en petites quantités. En guise d'en-cas, choisissez plutôt des fruits, des fruits secs, un yogourt allégé, une petite portion de noix non salées, un carré de chocolat à forte teneur en cacao.
- Buvez de l'alcool avec modération: pas plus d'un verre de vin ($\frac{1}{8}$ l) ou de bière ($\frac{1}{4}$ l) par jour pour les femmes et deux verres pour les hommes.
- Renoncez aux boissons sucrées. Pour vous désaltérer, buvez de l'eau minérale, des jus de fruits à l'eau gazeuse ainsi que des tisanes et des thés aux fruits sans sucre.

Repas à l'extérieur

- Commandez une grosse salade en plat principal. Demandez que l'on vous serve la sauce à part afin de doser vous-même la quantité. Privilégiez la vinaigrette italienne composée de vinaigre et d'huile.
- Optez pour des plats de pâtes à la sauce tomate plutôt qu'à la crème.
- En guise d'accompagnement, préférez les pommes de terre en robe des champs ou la purée de pommes de terre et le riz plutôt que les frites, les röstis, les croquettes et le gratin de pommes de terre.
- Demandez à ce que les plats de viande soient servis avec la sauce à part, voire même sans sauce du tout.
- Faites l'impasse sur l'entrée ou choisissez une petite salade verte.
- En dessert, optez pour une salade de fruits ou un sorbet aux fruits.
- Les buffets vous permettent de choisir des plats pauvres en matière grasse, par exemple des salades avec peu de sauce (sauce composée de vinaigre et d'huile), des légumes sans sauce à la crème et non gratinés au fromage, des viandes maigres, du poisson et des fruits en dessert.
- Les gratins de légumes et de pommes de terre sont un piège car ils contiennent souvent beaucoup de crème et de fromage et sont donc riches en matière grasse. Privilégiez les soupes de légumes ou les pommes de terre en robe des champs accompagnées de séré aux fines herbes et de légumes.



Réduire activement son taux de cholestérol

Votre médecin a constaté un taux de cholestérol trop élevé chez vous? Il vous a probablement conseillé d'ajuster vos habitudes alimentaires et votre mode de vie et vous a peut-être prescrit des médicaments anti-cholestérol.

En adoptant une alimentation équilibrée, il vous est possible de contribuer activement à la baisse de votre taux de cholestérol. L'essentiel pour réduire votre cholestérol est une alimentation saine, telle que nous vous l'avons présentée dans les pages précédentes.

L'apport en stérols végétaux est un moyen supplémentaire de diminuer l'excès de cholestérol. Il est prouvé que ces substances, présentes à l'état naturel dans les plantes, font baisser le taux de cholestérol. En complément d'une modification de l'alimentation, elles permettent aux personnes atteintes d'hypercholestérolémie de réduire efficacement leur taux de cholestérol. Si le taux est normal, il n'est pas nécessaire de consommer à titre préventif des aliments à base de stérols végétaux.

Les pages suivantes vous livrent davantage d'informations sur les aliments contenant des stérols végétaux.

» Qu'est-ce que les stérols végétaux?

Ces substances végétales actives ont un effet particulièrement positif sur le taux de cholestérol. Elles sont naturellement présentes en faible quantité dans certains aliments tels que les graines de tournesol, les noix et leurs huiles dérivées.

Le cholestérol est une substance grasseuse produite naturellement par notre organisme. Le cholestérol total dans le sang est entre autres composé de cholestérol HDL, appelé couramment le «bon» cholestérol, et de «mauvais» cholestérol LDL qui, en excès dans le sang, peut se déposer dans les artères. Pour la santé, il est important de faire baisser un taux de cholestérol LDL trop élevé.

Réduire son taux de cholestérol grâce à Becel pro.activ

Becel pro.activ Margarine spéciale contient des substances végétales actives et naturelles appelées «stérols végétaux». En complément d'un mode de vie sain, basé sur une activité physique régulière et une nutrition équilibrée et riche en fruits et légumes, les stérols végétaux de Becel pro.activ diminuent le taux de cholestérol de 7% à 10% en seulement 3 semaines. A cet effet s'ajoutent les bénéfices du passage à une alimentation saine.

L'action de Becel pro.activ

Les stérols végétaux contenus dans Becel pro.activ agissent au niveau intestinal. Le cholestérol passe par les intestins pour arriver dans la circulation sanguine (fig. 1). Les stérols végétaux de Becel pro.activ ont une structure similaire à celle du cholestérol et contribuent ainsi à limiter le passage du cholestérol dans le sang (fig. 2). Le cholestérol et les stérols végétaux sont ensuite éliminés dans les selles. Conséquence: le cholestérol total et le cholestérol LDL dans le sang diminuent, sans avoir d'influence sur le cholestérol HDL.

Efficacité prouvée

L'effet hypocholestérolémiant des stérols végétaux est connu depuis plusieurs décennies et a été confirmé par de multiples études scientifiques. Ces substances végétales figurent dans les recommandations diététiques de nombreux pays, à l'intention des personnes atteintes d'hypercholestérolémie. La diminution du taux de cholestérol induite par Becel pro.activ a été démontrée par plus de 45 études nutritionnelles à l'échelle mondiale.

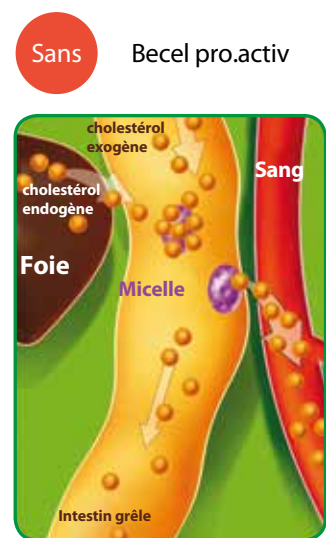


Figure 1

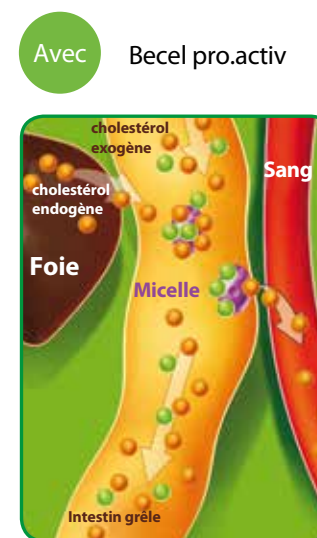


Figure 2



Geste simple, grands effets



Il est établi que 2 grammes de stérols végétaux par jour suffisent pour faire baisser le taux de cholestérol. Chaque portion de Becel pro.activ contribue à réduire activement l'excès de cholestérol.

25 g de Becel pro.activ Margarine spéciale tartinée sur 2 ou 3 tranches de pain contiennent la quantité optimale de stérols végétaux égale à 1,8 g permettant de diminuer efficacement le taux de cholestérol. L'effet hypocholestérolémiant intervient lors d'une consommation journalière de 1,5 à 2,4 g de stérols végétaux. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 3 g de stérols végétaux par jour car cet apport ne procure aucun bénéfice supplémentaire.

Becel pro.activ Margarine spéciale



- margarine pauvre en matière grasse (40% de matière grasse), enrichie en stérols végétaux
- **portion journalière de 25 g sur 2 à 3 tranches de pain**
- idéale à tartiner ou pour agrémenter pommes de terre et légumes

L'effet hypocholestérolémiant optimal est constaté lors d'une consommation journalière de 25 g de Becel pro.activ Margarine spéciale, soit l'équivalent de 2 à 3 tranches de pain tartinées.

Becel pro.activ – questions & réponses

Qui peut tirer avantage de Becel pro.activ?

Becel pro.activ est destiné aux personnes qui ont un taux de cholestérol trop élevé. Diminuer le taux de cholestérol LDL est essentiel chez les personnes atteintes d'hypercholestérolémie sévère ou chez celles présentant un taux légèrement élevé associé à d'autres facteurs de risque de cardiopathie coronarienne comme l'hypertension, le surpoids ou le tabagisme. L'effet hypocholestérolémiant de Becel pro.activ n'est cependant pas le même chez tout le monde. Son efficacité dépend notamment de la quantité de substances végétales efficaces consommée, de la réaction de la personne, de son mode de vie, de son alimentation et de certains facteurs héréditaires.

Becel pro.activ peut-elle être consommée par tous?

Toute personne présentant un taux de cholestérol légèrement élevé peut consommer Becel pro.activ dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, riche en fruits et légumes, et d'un mode de vie sain. Toutefois, Becel pro.activ ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 5 ans. Les personnes suivant un traitement hypocholestérolémiant doivent informer leur médecin de la consommation de Becel pro.activ. Une utilisation à titre préventif n'est pas indiquée. Les produits Becel classiques sont le meilleur choix pour les personnes souhaitant maintenir leur taux de cholestérol à un niveau normal.



Vous trouverez davantage d'informations sur Becel pro.activ sur le site Internet www.becel.ch.

Est-il judicieux d'associer Becel pro.activ à des hypolipidémiants (p. ex. statines)?

Plusieurs études ont prouvé que les substances végétales actives contenues dans Becel pro.activ ont un effet hypocholestérolémiant supplémentaire et peuvent favoriser l'action des médicaments. Demandez conseil à votre médecin sur la consommation de Becel pro.activ en complément de votre traitement médicamenteux (p. ex. en vue d'un éventuel ajustement du traitement).

Avec quelle rapidité et pendant combien de temps Becel pro.activ agit-elle?

Avec Becel pro.activ, on observe une baisse sensible du taux de cholestérol dans le sang dès 2 à 3 semaines. Si vous abandonnez la consommation de Becel pro.activ, l'effet positif des stérols végétaux se dissipe. Une brève interruption (p. ex. pendant un week-end) est toutefois sans conséquence.





En forme et actif grâce au sport

Vous n'avez pas le temps de faire du sport?

Les petits exercices suivants suffisent déjà pour obtenir des résultats:

- monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- faire une promenade pendant la pause de midi
- aller au travail en vélo
- descendre du bus une station plus tôt
- parquer la voiture quelques rues plus loin
- pour les trajets courts, laisser aussi souvent que possible la voiture parquée et aller à pied

Outre une alimentation saine, le sport et l'exercice physique font partie des principales habitudes quotidiennes permettant de maintenir votre système cardiovasculaire en bonne santé. A partir de 30 minutes par jour seulement, une activité sportive produit un effet positif. Par ailleurs, le sport permet d'éliminer les hormones du stress et de libérer de l'endorphine, couramment appelée l'hormone du bonheur.

Lancez-vous!

- Choisissez un sport qui vous plaît et que vous pouvez facilement inclure dans votre quotidien.
- Les activités sportives les plus bénéfiques pour le système cardiovasculaire sont les sports d'endurance, tels que la marche nordique, la marche, le jogging, l'aquafitness, la natation, le vélo, la randonnée et le ski de fond.
- Commencez doucement afin d'éviter tout surmenage et de ne pas perdre votre motivation. Augmentez ensuite l'intensité de manière progressive.
- Une activité sportive régulière et modérée est idéale pour votre cœur et votre circulation sanguine et plus adaptée qu'un entraînement occasionnel très intensif.
- Réservez un créneau horaire fixe dans votre emploi du temps hebdomadaire pour votre séance de sport.

Mettez toutes les chances de votre côté

Outre l'alimentation et l'activité physique, il s'agit également de faire attention à d'autres facteurs liés au mode de vie tels que le stress, le tabagisme et la consommation d'alcool. Afin d'entretenir sa forme et sa santé, il est essentiel de ne pas fumer, de consommer l'alcool avec modération (l'abstinence peut même être recommandée chez certaines personnes, demandez l'avis de votre médecin) et de savoir maîtriser son stress.



Commandez gratuitement cette brochure et d'autres documents à l'adresse suivante:



Editeur et contenu:

Unilever Schweiz GmbH

Bahnhofstrasse 19, CH-8240 Thayngen

Téléphone (tarif normal): 0848 84 17 71

Mail: consumer.service-ch@unilever.com

www.becel.ch