

Donner des conseils en nutrition et diététique

Extrait du *Priorité santé* du 10 février 2020

Caroline Paré : Nous parlons nutrition et santé maintenant dans *Priorité Santé* avec vous Stéphane Besançon, bonjour Stéphane.

Stéphane Besançon : Bonjour.

Caroline Paré : Nutritionniste, directeur de l'ONG Santé Diabète à Bamako Mali pour ceux qui l'ignorent encore, avec un conseil pratique aujourd'hui, Stéphane, une question que se posent très certainement de nombreux auditeurs : qu'est-ce qu'il y a derrière le terme « diététique » et comment préparer des plats plus diététiques ?

Stéphane Besançon : Alors pour démarrer, avant d'aller vraiment dans le quotidien et la pratique, on va reprendre un peu les perspectives plus larges d'une journée alimentaire et de ce qu'on entend par la diététique. On essaye à chaque fois de se dire qu'il faut respecter cinq grandes règles. La première c'est de bien répartir les repas et d'éviter les grignotages pour éviter les apports excédentaires en calories. La deuxième c'est diversifier et intensifier la consommation de fruits et légumes pour arriver à la fameuse recommandation de cinq portions de fruits et légumes par jour. C'est après d'assurer un apport adéquat en vitamines minéraux et protéines, d'avoir un apport mesuré bien sûr en lipides, c'est-à-dire les graisses, et puis en sel et en sucre. Et enfin de s'hydrater correctement en rappelant bien quand on parle d'hydratation, que la seule boisson qui est utile pour notre organisme c'est l'eau et ça doit être la principale source d'hydratation.

Caroline Paré : Alors là, c'est la théorie maintenant si on va aux conseils pratiques, justement pour appliquer ces cinq grandes recommandations, qu'est-ce qu'on peut faire ?

Stéphane Besançon : Alors je dirais que la première première très importante, qu'on soit en dehors des repas ou pendant les repas, c'est de limiter au maximum les aliments ultra transformés, donc tous ces aliments industriels, confiseries, bonbons, plats tout prêts, qui vont être quand même très très caloriques, qui vont être très gras, très salés, très sucrés. Donc déjà en faisant ça, en en supprimant au maximum, on va déjà intrinsèquement réduire la consommation de tout ça, de sel, de sucre, de graisse, donc ça c'est déjà très important. Après il va falloir se porter sur tout ce qui est, j'allais dire, les apports qu'on fait en plus qui ne sont pas nécessaires, notamment le sucre c'est un bon exemple. Ça va être de consommer de l'eau à la place des boissons sucrées, ça va être de pas rajouter, alors soit de pas en mettre du tout, ce qui est l'idéal, soit un tout petit peu de sucre dans son yaourt, dans son café, dans son thé, dans sa verveine. Donc cet apport de sucre en plus, c'est bien sûr des calories en plus et du sucre pas nécessaires donc l'idée c'est sans sucre c'est encore mieux, c'est l'idéal, j'allais dire. Et enfin, là on va arriver à la pratique après de la cuisine, j'allais dire, c'est de revenir à la cuisine à la maison ce qui va permettre de faire des meilleurs choix de ce qu'on achète et après des meilleures préparations à la maison.

Lexique

La diététique : la nutrition ; la santé ; un/une nutritionniste; la diététique ; un plat ; diététique ; alimentaire ; un repas ; le grignotage ; un apport ; une calorie ; la consommation ; une portion ; s'hydrater ; l'hydratation ; un aliment ; ultra transformé/ultra transformée ; industriel/industrielle ; tout prêt ; calorique ; la cuisine.

Les aliments : un fruit ; un légume ; la graisse ; le sel ; le sucre ; l'eau ; une confiserie ; un bonbon ; gras/grasse ; salé/salée ; sucré/sucrée ; une boisson ; un yaourt ; un café ; un thé ; une verveine.