



## «Santé et bien-être lors des séances et conférences»

### Recommandations pour une alimentation saine

#### Boissons

abondamment tout au long de la journée

Boire suffisamment est d'une importance vitale pour tout être humain. Notre corps est constitué d'eau à plus de soixante pour cent. Les liquides sont indispensables à d'innombrables processus se déroulant dans l'organisme.

#### Recommandations

Il est recommandé de boire quotidiennement un à deux litres d'eau ou de tisanes non sucrées aux herbes ou aux fruits. Dans des situations particulières (par exemple une forte sudation, une activité sportive ou des températures extérieures élevées), le besoin en liquide augmente; il faut donc boire d'autant plus. Les boissons contenant de la caféine telles que le café et le thé noir ou vert doivent être consommées avec modération.

#### Effets

Les capacités physiques comme intellectuelles sont étroitement liées à l'apport en liquides. Si le corps ne reçoit pas suffisamment de liquides, le transport des nutriments et de l'oxygène se ralentit, ce qui peut entraîner des troubles de la concentration et des maux de tête. L'eau stimule les sens et maintient l'esprit en éveil. Outre l'offre mise à disposition par l'organisateur, le comportement de chaque participant est important.

Lors de séances ou conférences, on devrait toujours avoir des boissons à portée de main. Idéalement, elles seront mises à disposition en quantité suffisante à l'intérieur comme à l'extérieur des locaux de réunion. En plus du café, vous devriez toujours proposer de l'eau minérale ou de la tisane.

#### Légumes et fruits

cinq fois par jour dans des couleurs variées

Les fruits et les légumes sont très divers en saveur, couleur et forme. Leurs propriétés positives pour l'organisme sont également multiples. Plus le choix est diversément coloré, plus l'apport en constituants de haute valeur nutritive sera équilibré.

#### Recommandations

Il est recommandé de manger quotidiennement environ 600 g de légumes et de fruits, répartis en cinq portions de 120 g chacune, soit l'équivalent d'une poignée. Idéalement, on consommera trois portions de légumes et deux portions de fruits. On devrait manger au moins une fois par jour des fruits et légumes crus, car de nombreux constituants sont en bonne partie détruits lors de la cuisson, car sensibles à la chaleur. Une portion peut aussi consister en un jus de fruits ou de légumes non sucré.

#### Constituants

La quantité quotidienne recommandée d'environ 600 g de fruits et de légumes favorise un apport suffisant en vitamines et en sels minéraux. Ces substances assurent des fonctions très diverses dans notre corps, par exemple le renforcement du système immunitaire, le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et du système nerveux, la protection contre les radicaux libres ou encore l'édification osseuse. Les légumes et les fruits renferment aussi en abondance des substances végétales dites secondaires. Il s'agit notamment de colorants et d'arômes. Environ dix mille ont été identifiées à ce jour. Ces substances exercent dans l'organisme différents effets favorables à la santé.

## Effets

Les vitamines et sels minéraux que contiennent les légumes et les fruits jouent un rôle important dans la performance physique et intellectuelle. Les vitamines du groupe B, en particulier, sont directement impliquées dans le métabolisme énergétique. Les fruits et les légumes sont pauvres en calories, car ils contiennent beaucoup d'eau (75 à 95 %), peu d'hydrates de carbone (à l'exception des bananes et du raisin) et pratiquement pas de matières grasses (sauf l'avocat et l'olive). La plupart des variétés de fruits et de légumes sont très digestes et favorisent l'apport en liquides grâce à leur forte teneur en eau.

Vous devriez proposer des fruits à chaque séance ou conférence, car ils favorisent le bien-être. Si la réunion prévue sera de longue durée, nous vous recommandons de combiner des fruits et des légumes (par exemple des légumes coupés et joliment présentés des tomates cerises, des plats de fruits) avec des aliments riches en hydrates de carbone tels que du pain ou d'autres produits à forte teneur en céréales. Ainsi, on obtient une satiété durable tout en prévenant les baisses de performance. Les fruits et légumes conviennent à merveille pour les petites faims ou comme en-cas rafraîchissants, même sans hydrates de carbone.

## Légumineuses, produits à base de céréales et pommes de terre

à chaque repas principal

Les pommes de terre, les légumineuses et les céréales (riz, blé, orge, maïs, etc.), ainsi que les produits qui en sont tirés, fournissent surtout des hydrates de carbone et des fibres à notre organisme. Les hydrates de carbone nous donnent l'énergie nécessaire aux efforts physiques et intellectuels et aux processus physiologiques.

## Recommandations

Une portion d'hydrates de carbone doit figurer à chaque repas principal, soit trois portions par jour. Une portion représente 75 à 125 g de pain, 180 à 300 g de pommes de terre, 45 à 75 g (poids cru) de pâtes, de riz ou de flocons de céréales, ou encore 60 à 100 g (poids cru) de légumineuses telles que les lentilles. Si possible, deux de ces portions quotidiennes devraient consister en produits complets. Plus une personne est physiquement active, plus elle a besoin d'hydrates de carbone.

## Constituants

Notre corps transforme les hydrates de carbone (glucides) en glucose, afin de pouvoir les absorber et les utiliser sous

forme d'énergie. Le sucre est lui aussi un hydrate de carbone; il fournit une énergie rapidement utilisable, mais ni vitamines ni sels minéraux (raison pour laquelle on dit souvent du sucre qu'il renferme des «calories vides»). Le sucre ne devrait couvrir qu'une petite partie de l'apport énergétique total (au maximum dix pour cent), et donc être consommé avec modération. Les produits aux céréales complètes apportent deux fois plus de fibres que les produits à base de farine blanche. Les fibres régulent la digestion et suscitent une satiété plus rapide et plus durable.

## Effets

Le cerveau fonctionne exclusivement grâce au glucose. Bien qu'il ne représente qu'environ deux pour cent du poids du corps, il réclame environ vingt pour cent de tous les hydrates de carbone ingérés. S'il n'a plus d'hydrates de carbone à disposition et que les réserves stockées dans les muscles et le foie sont elles aussi épuisées, le corps doit s'approvisionner en énergie d'une autre manière. Il fabrique alors à grands frais du glucose à partir des graisses ou des protéines de l'organisme, ce qui peut avoir des répercussions négatives sur la concentration et entraîner une baisse de performance.

Lors de séances ou conférences de longue durée, vous devriez toujours proposer des produits complets. Ceux-ci fournissent une énergie durable, ce qui est important pour l'attention et la concentration. A midi tout particulièrement, il faut veiller à une ration suffisante d'hydrates de carbone. Un tiers du repas devrait être composé de pommes de terre, de céréales ou de légumineuses. On peut aussi, selon les besoins, en manger une petite portion (par exemple un petit pain aux fruits ou un petit pain complet) durant les pauses de courte durée.

## Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

en suffisance quotidiennement

Ce groupe d'aliments fournit principalement des protéines à notre organisme. Les produits laitiers nous prodiguent en plus du calcium, un sel minéral important pour les os et les dents.

## Recommandations

Pour couvrir nos besoins quotidiens en protéines, nous devons consommer chaque jour une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou de toute autre source de protéines comme le tofu ou le quorn. Une portion représente 100 à 120 g de viande ou de poisson, deux ou trois

œufs, 200 g de cottage ou de séré, 60 g de fromage à pâte dure ou encore 100 à 120 g de tofu ou de quorn. Il faut y ajouter chaque jour trois portions de lait ou de produits laitiers, en privilégiant les variantes à faible teneur en matière grasses. Une portion représente 2 dl de lait ou 150 à 180 g de yogourt, ou bien 200 g de cottage ou de séré, ou encore 30 à 60 g de fromage. Il est recommandé de manger végétarien au moins un jour par semaine, du poisson au moins une fois par semaine et de la viande au maximum cinq fois par semaine. Le poisson est plus digeste que la viande. De plus, il constitue une précieuse source de protéines.

### Constituants

Les protéines participent à la constitution des cellules, comme les cellules musculaires, et forment des enzymes, des hormones et des anticorps protégeant contre certaines maladies. Notre corps ne devrait pas avoir à utiliser les protéines comme source d'énergie, d'où l'importance d'un apport suffisant en hydrates de carbone. Le calcium est un sel minéral qui, dans notre corps, est présent principalement dans les os et les dents. En plus de participer à l'édification des os et des dents, le calcium est impliqué dans la coagulation sanguine et dans la transmission des impulsions nerveuses.

### Effets

Le rôle des protéines est tout particulièrement important pour la mémoire. L'acétylcholine, une substance active dans les fonctions mémorielles, est fabriquée par notre corps à partir des protéines.

Lors de séances ou conférences d'une journée entière ou de plusieurs jours, l'offre nutritionnelle devrait aussi comporter des protéines végétales, par exemple des sandwiches au cottage et au séré ou des plats chauds avec du tofu ou du quorn. A midi, du poisson préparé avec une faible quantité de corps gras est tout indiqué, car très digeste. Pour l'apport en calcium, les produits laitiers conviennent bien comme desserts ou en-cas, par exemple de la crème aux fruits à base de séré ou de yogourt.

## Matières grasses, huiles et fruits oléagineux

chaque jour avec modération

Le beurre, la graisse à rôtir, les huiles végétales et les fruits oléagineux sont composés presque entièrement de matières grasses (lipides) fournissant à notre corps beaucoup d'énergie.

### Recommandations

La population suisse consomme deux fois plus de matières grasses que les quantités recommandées, c'est-à-dire en moyenne 122 g par jour. Il est recommandé de consommer quotidiennement 0,8 à 1 g de matières grasses par kilo de poids corporel. Pour une personne de 70 kilos, la quantité est donc d'environ 60 g par jour, dont une moitié devrait être constituée de graisses visibles (par exemple huile végétale ou beurre) et l'autre moitié de graisses cachées (par exemple dans les croissants, les sauces, le gâteau). Parmi les graisses visibles, le rôle des huiles végétales de haute valeur nutritive (par exemple l'huile de colza ou l'huile d'olive) est particulièrement important. Ces huiles contiennent en effet de précieux acides gras insaturés et devraient être utilisées avant tout dans la cuisine froide. La consommation quotidienne d'une portion de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.) de 20 à 30 g est conseillée, car ils renferment aussi des graisses saines.

### Constituants

Les matières grasses fournissent deux fois plus de calories que les hydrates de carbone et les protéines. Elles sont donc des dispensatrices d'énergie concentrée. Les lipides font partie des éléments constitutifs des membranes cellulaires et servent à la protection des organes internes et à la protection contre le froid.

### Effets

Les repas riches en graisses impliquent une longue digestion; ils peuvent donc nuire aux capacités intellectuelles et physiques. En revanche, une alimentation pauvre en graisses ne pèse pas sur l'estomac, de sorte que le risque de fatigue ou de baisse de performance après le repas est nettement moins élevé.

Lors de séances ou conférences, les mets à faible teneur en graisses sont l'idéal, car ils chargent peu l'organisme et l'énergie qu'ils apportent peut être mobilisée pour la performance intellectuelle et physique.

## Sucreries, amuse-bouche et boissons riches en calories

le plaisir avec parcimonie

Ces aliments renferment beaucoup de sucre, de matières grasses ou de sel. Ils sont généralement riches en calories et pauvres en vitamines et en sels minéraux. Les boissons alcoolisées sont également rangées dans ce groupe d'aliments.

### Recommandations

Les aliments riches en graisses et en sucre ont aussi leur place dans une alimentation saine, mais il faut les consommer avec modération, en adaptant les quantités aux besoins énergétiques individuels. On peut sans autre s'accorder quotidiennement une portion de sucreries (par exemple une barre chocolatée) ou d'amuse-bouche (par exemple une poignée de pistaches salées ou de chips). On ne devrait boire de l'alcool qu'occasionnellement, en quantité modérée (par exemple un verre de vin ou de bière) et dans le cadre d'un repas.

### Effets

Ces aliments ont peu d'effets positifs sur la concentration et la performance. La consommation de sucre ne se justifie qu'en cas de baisse de régime, car il fournit des calories rapides. Les sucreries devraient toutefois être combinées avec des hydrates de carbone riches en fibres (par exemple du pain complet), cela afin d'apporter aussi de l'énergie durable à notre corps.

Les sucreries devraient être consommées avec modération, de sorte qu'on s'abstiendra d'en proposer systématiquement lors de séances et conférences, car elles ne favorisent la performance et l'attention qu'à court terme. On évitera également les boissons alcoolisées, qui rendent difficiles les processus d'apprentissage et de réflexion. La meilleure façon de prévenir une baisse de régime est de prendre un copieux petit déjeuner, des collations et un repas de midi comportant une bonne portion d'hydrates de carbone.

### Contact

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
Case postale, 3001 Berne  
Tél. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

### Pour s'informer plus amplement sur la nutrition

- Société Suisse de Nutrition (SSN)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > thèmes > nutrition et activité physique
- Promotion Santé Suisse  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)