

17 juin 2025 -06:00

Manger plus sainement? Grâce aux recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, c'est possible!

Manger plus sainement permet de vivre plus longtemps. Afin de fournir aux Belges un certain nombre de repères, le Conseil Supérieur de la Santé a rédigé de nouvelles recommandations alimentaires qui contribueront à améliorer la santé de tous.

17 recommandations alimentaires

Il importe de faire des choix alimentaires sains. Que vaut-il mieux manger pour limiter le risque de contracter certaines maladies? Et où trouver des informations fiables? Les nouvelles recommandations alimentaires du CSS apportent une réponse claire et scientifiquement fondée à ces questions. Des experts indépendants ont rédigé ces recommandations en suivant une méthodologie élaborée à l'échelon européen, mais adaptée à notre pays.

À partir des observations faites en Belgique, ces experts ont identifié des maladies qui constituent les principales causes de mortalité précoce et de maladies chroniques, comme certaines maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc. C'est en étudiant les relations entre les consommations alimentaires et les problèmes de santé que les experts ont formulé des recommandations alimentaires faciles à appliquer.

Voici ces recommandations, par ordre d'importance :

1. Manger tous les jours au moins 125 grammes de céréales complètes au lieu de céréales raffinées. Remplacer le pain blanc ou les pâtes blanches par leurs équivalents complets.
2. Consommer maximum 300 grammes de viande rouge non transformée (steak, filet de porc, etc.) par semaine. Remplacer celle-ci par des légumineuses, du poisson, de la volaille ou des œufs. Limiter sa consommation de viande rouge transformée (charcuteries, etc.) à 30 grammes par semaine.
3. Manger plusieurs fois par semaine des légumineuses telles que des lentilles, des haricots blancs et rouges, des pois cassés, des pois chiches et des fèves de soja.
4. Limiter sa consommation de sel à 5 grammes par jour. Remplacer les aliments riches en sel par des alternatives pauvres en sel, ajouter le moins possible de sel à ses préparations et éviter de mettre la salière à table.
5. Manger chaque jour 250 grammes de fruits de saison.
6. Boire le moins possible de boissons sucrées.
7. Manger chaque jour une poignée (20 à 30 grammes) de fruits à coque non salés/non sucrés.
8. Consommer chaque jour entre 250 et 500 ml de lait ou de produits laitiers.
9. Manger chaque jour au moins 300 grammes de légumes crus ou préparés. Varier les types de légumes et opter pour des légumes de saison.
10. Privilégier les huiles végétales, riches en acides gras insaturés, pour remplacer le beurre, les margarines dures, les graisses tropicales et le saindoux.
11. Consommer maximum un œuf par jour.

12. Manger le moins possible d'aliments riches en sucres ajoutés.
13. Manger chaque semaine au moins 200 grammes de poissons, de fruits de mer et crustacés, dont au moins une fois du poisson gras.
14. Manger régulièrement des pommes de terre ou des patates douces. De préférence cuites à l'eau ou au four, plutôt que frites.
15. Boire 1 à 2 litres, en privilégiant l'eau. Le café et le thé peuvent également faire partie des boissons consommées.

En ce qui concerne les boissons alcoolisées et les aliments ultra-transformés, les experts recommandent ceci :

1. Ne pas boire de boissons alcoolisées. Si l'on en consomme malgré tout, essayer de se limiter à maximum 10 unités standard par semaine, réparties sur plusieurs jours.
2. Limiter sa consommation d'aliments ultra-transformés. Opter pour des aliments non transformés ou peu transformés.

Une alimentation à la fois saine et respectueuse de l'environnement

Au travers de ses recommandations le CSS promeut non seulement une alimentation saine riche en légumes, fruits, fruits à coque, céréales complètes, poissons, produits laitiers et légumineuses, et contrôlée en viande rouge, charcuterie, boissons sucrées, sucreries et céréales raffinées. Mais il met également l'accent sur une alimentation respectueuse de l'environnement. Plus que jamais, il s'impose de faire des choix durables et d'être tourné vers l'avenir si l'on veut protéger les générations actuelles et futures des effets néfastes de l'épuisement des ressources naturelles et du changement climatique.

Des repas partagés pour une meilleure qualité de vie

Le Conseil recommande en outre de porter une attention suffisante au fait que manger en société favorise le bien-être mental et physique. Cela crée du lien social et renforce le sentiment d'appartenance à une communauté. Ce qui est bénéfique non seulement aux individus, mais à toute la société. Il importe donc de prendre le temps de savourer son repas avec d'autres personnes, que ce soit à la maison, à l'école, au travail, dans les institutions (de soins), etc.

Le capital culinaire

Lorsqu'il s'agit de changer ses habitudes alimentaires, le capital culinaire joue un rôle essentiel. Qu'entend-on par là? Il s'agit de la manière dont les connaissances liées à l'alimentation, les compétences en matière de cuisine et les habitudes alimentaires reflètent le statut social et l'identité culturelle. Les changements alimentaires doivent se mettre en place de façon progressive, dans le respect des usages culturels et en harmonie avec ce capital culinaire. Il s'agit d'une évolution qui implique une responsabilité partagée de la part des individus et des organisations, car l'alimentation n'est jamais quelque chose de strictement individuel.

Plus d'info

[L'avis dans son intégralité \(CSS 9805-9807\)](#) est disponible sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé.

Vous cherchez des informations sur la consommation alimentaire en Belgique ? Consultez [l'enquête nationale sur la consommation alimentaire de Sciensano](#).

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

- Service de presse Sciensano
Tél.: 02 642 54 20
E-mail: press@sciensano.be

Conseil Supérieur de la Santé
Avenue Galilée, 5 bte 2
1210 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.css-hgr.be>

Delphine Osaer
Responsable de presse
+32 2 524 90 65
delphine.osaer@health.fgov.be

Tori Matthys
Responsable de presse
+32 2 524 91 35
tori.matthys@health.fgov.be