

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/alimentation-equilibree-chez-ladulte>



# Alimentation équilibrée chez l'adulte

## Pourquoi manger équilibré ?

Une alimentation équilibrée est essentielle pour **favoriser une bonne santé tout au long de sa vie**.

Manger équilibré **aide à se protéger** contre :

- toutes les **formes de malnutrition**, par exemple :
  - une alimentation insuffisante,
  - une alimentation excessive,
  - une alimentation déséquilibrée ;
- **certaines maladies**, par exemple :
  - le [diabète](#),
  - les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins (maladies cardiovasculaires),
  - les accidents vasculaires cérébraux ([AVC](#)),
  - les maladies liées au manque (carence) de certaines substances que l'alimentation peut apporter (minéraux et vitamines), par exemple, [l'ostéoporose](#) et [l'anémie](#),
  - certains cancers.

## Manger équilibré, qu'est-ce que c'est ?

La façon de bien manger peut être **différente d'une personne à l'autre**, selon, par exemple :

- son âge ;

- son sexe ;
- son activité physique ;
- ses habitudes et sa culture.

Mais les règles de base pour avoir une alimentation équilibrée restent les mêmes pour la plupart des personnes. Manger équilibré, c'est :

- manger **tous les types d'aliments, en quantités adaptées** ;
- **favoriser** les aliments qui sont **bons pour la santé** ;
- **limiter** les aliments qui peuvent avoir un **effet négatif sur la santé** **lorsqu'on en mange trop**.

**Manger en quantités adaptées, qu'est-ce que c'est ?**

## Balance énergétique

Les aliments apportent de l'**énergie (des calories)** à votre corps. Cette énergie permet à votre corps de **fonctionner correctement**.

Pour **garder un poids stable** et ne pas prendre ou perdre trop de poids, l'**énergie que vous gagnez grâce à l'alimentation** doit être égale à l'**énergie que vous dépensez**.

L'énergie que vous dépensez comprend l'énergie nécessaire pour que votre corps fonctionne (métabolisme de base) et l'énergie dépensée par l'activité physique.

### Balance énergétique positive

Si l'énergie que vous gagnez grâce à l'alimentation est **plus élevée** que l'énergie que vous dépensez, alors on parle de **balance énergétique positive**. Vous prenez alors du poids.

### Balance énergétique égale à 0

Lorsque l'énergie que vous gagnez grâce à l'alimentation est **égale** à l'énergie que vous dépensez, on dit que votre **balance énergétique est égale à 0**. Votre poids reste alors stable.

## Balance énergétique négative

À l'inverse, si l'énergie que vous gagnez grâce à l'alimentation est **plus petite** que l'énergie que vous dépensez, on parle de **balance énergétique négative**. Vous perdez alors du poids.

Trois balances à plateaux illustrent le principe de la balance énergétique. La p

Image: [www.canva.com](https://www.canva.com)

Canva.com

La balance énergétique

## Besoins en énergie (besoins énergétiques)

Chaque personne a des **besoins en énergie (besoins énergétiques)** différents en fonction de :

- son âge ;
- son sexe ;
- son poids ;
- sa taille ;
- ses éventuels besoins particuliers ;
- son activité physique.

Il existe plusieurs grandes **familles de nutriments** dans l'alimentation. Ces nutriments **apportent l'énergie nécessaire à votre corps pour fonctionner**. Il s'agit :

- des protéines ;
- des sucres (glucides) ;
- des graisses (lipides) ;
- des fibres alimentaires.

Chaque famille de nutriments apporte une **quantité d'énergie différente**.

## Que pouvez-vous faire pour manger équilibré ?

### Eau et boissons non sucrées

- Buvez de l'eau :
  - Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de boire 1 à 1,5 litre (1 à 1,5 l) d'eau par jour.
- Evitez les boissons avec des sucres ajoutés, comme les sodas ou les boissons énergisantes.
- Evitez l'alcool :
  - Il apporte beaucoup d'énergie (de calories) mais n'est pas nécessaire au fonctionnement du corps.

### Fruits

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de consommer 250 grammes (250 g) de fruits par jour. 125 grammes (125 g) de fruits c'est par exemple, une pomme ou une poire ou une grosse poignée de fraises. Vous pouvez donc manger, par exemple, 1 pomme et 1 grosse poignée de fraises sur la journée pour manger au total 250 grammes (250 g) de fruits.

| À préférer                           | À éviter                         |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Fruits frais</b>                  | Coulis de fruits                 |
| <b>Fruits surgelés</b>               | Fruits en compote sucrée         |
| <b>Fruits lyophilisés</b>            | Fruits en conserve avec du sirop |
| <b>Fruits en compote non sucrée</b>  |                                  |
| <b>Fruits en conserve sans sirop</b> |                                  |

**Variez**, si possible, le choix des fruits et choisissez-les, de préférence, de saison.

Lavez toujours les fruits avant de les manger.

## Légumes

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de manger au moins 300 g de légumes chaque jour. Vous pouvez répartir ces 300 g tout au long de la journée, par exemple :

- une demi-assiette de légumes pendant un repas chaud ;
- quelques légumes crus pour accompagner un repas froid ;
- un bol de soupe aux légumes avec un repas froid ou un repas chaud.

| À préférer  | À éviter                                |
|---|---|
|   |   |
| <b>Légumes frais.</b>   | Conserves de légumes avec ajout de sel. |
| <b>Légumes surgelés sans ajout de sel ou de matières grasses.</b> | Légumes préparés en sauce.              |
| <b>Légumes lyophilisés.</b>                                       | Potages industriels de légumes.         |
| <b>Légumes séchés sans ajout de sel ou de matières grasses.</b>   |   |

**Variez**, si possible, le choix des légumes et choisissez-les, de préférence, de saison.

Lavez toujours les légumes avant de les manger.

## Féculents

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de manger au moins 125 grammes (125 g) de produits céréaliers complets par jour. La quantité exacte dépend de vos besoins énergétiques.

Choisissez plutôt des céréales complètes , par exemple :

- du pain intégral ou complet plutôt que du pain blanc ;
- des pâtes complètes plutôt que des pâtes blanches.

## **Laits et produits laitiers**

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de consommer 250 à 500 millilitres (250 à 500 ml) de lait ou de produits laitiers, comme les yaourts, par jour. Les fromages sont dans cette famille d'aliment mais doivent se calculer différemment. 10 à 20 grammes (10-20 g) de fromage correspondent à 100 ml de lait. Ainsi, lorsque vous mangez une tranche de fromage de 20 g, vous utilisez 100 ml dans la recommandation.

Choisissez des produits laitiers sans sucres, sans graisses ou sans sel ajoutés. Evitez donc :

- les laits aromatisés ;
- les yaourts aux fruits, les yaourts sucrés ;
- les desserts lactés sucrés comme les puddings, les flancs ou les riz au lait.

Le beurre et la crème ne font pas partie des produits laitiers. Ils sont fabriqués à partir de lait mais ils contiennent beaucoup de graisses et font donc partie de la famille des matières grasses.

## **Viandes - volailles - poissons - œufs - légumineuses et alternatives végétales (VVPOLAV)**

### **Viandes rouges**

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de limiter la consommation de viande rouge à 300 grammes (300g) par semaine, surtout la consommation de viandes rouges transformées, comme le haché, les saucisses, le jambon, le saucisson ou le pâté.

Les viandes rouges sont les viandes :

- de bœuf ;

- de porc ;
- de veau ;
- de chèvre ;
- de mouton.

Vous pouvez remplacer la viande rouge par des légumineuses, du poisson, des œufs ou de la volaille, par exemple.

### **Poissons**

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de manger minimum 200 grammes (200g) de poisson, de fruits de mer ou de crustacés par semaine, dont 1 fois du poisson gras ou mi-gras.

Les poissons gras ou mi-gras sont, par exemple :

- le maquereau ;
- les sardines ;
- le hareng ;
- le saumon.

Il est conseillé de limiter certains poissons qui peuvent contenir des polluants, particulièrement chez les personnes qui ont l'âge d'avoir des enfants, chez les personnes enceintes et chez les personnes qui allaitent. Ces poissons sont, par exemple :

- le thon frais et en conserve ;
- l'espadon ;
- la carpe ;
- l'anguille ;
- le brochet.

Les poissons peuvent être frais, surgelés, fumés ou en conserve.

**Variez, si possible, le choix des poissons.**

## Œuf

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de manger maximum 7 œufs par semaine y compris les œufs qu'on retrouve dans certaines préparations comme les crêpes.

## Légumineuses

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de remplacer la viande d'un repas par des légumineuses au moins 2 fois par semaine.

| À préférer   | À éviter   |
|--|--|
| <b>Légumineuses sans graisse ou sans sel ajouté comme les lentilles, les fèves, les haricots blancs et rouges, les pois chiches, les pois cassés, le soja, le tempeh et le tofu.</b> | Conserves de légumineuses avec du sel ajouté.<br><br>Purées de légumineuses avec du sel ou des matières grasses ajoutés comme le houmous industriel. |

## Graines et fruits à coque

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de manger 20 à 30 grammes (20-30g) de graines ou de fruits à coque non sucrés et non salés par jour. 20 à 30g représentent une petite poignée de graines ou de fruits à coque ou 1 tartine au beurre de cacahuète 100% cacahuète.

Les graines sont, par exemple :

- les graines de tournesol ;
- les graines de sésame ;
- les graines de chia.

Les fruits à coque sont, par exemple :

- les noisettes ;

- les amandes ;
- les pistaches.

## Les matières grasses ajoutées

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de consommer des matières grasses ajoutées en quantité raisonnable.

Dans vos préparations froides, choisissez des huiles « riches en oméga 3 » comme l'huile de lin, l'huile de colza, l'huile de noix ou l'huile de soja. Par exemple, pour l'assaisonnement d'une salade ou pour faire une mayonnaise maison.

Pour la cuisson, évitez le beurre, la margarine dure et les matières grasses dures à cuire et à frire. Choisissez plutôt de la margarine molle, des matières grasses à cuire et à frire liquides et les huiles végétales non tropicales comme l'huile d'olive.

Évitez les huiles tropicales comme l'huile de coco ou l'huile de palme.

## Sel

Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de consommer moins de 5 grammes (5g) de sel par jour.

Pour limiter le sel dans vos aliments, voici quelques conseils :

- Choisissez des produits qui contiennent peu de sel.
- Utilisez plutôt des herbes et des épices pour donner du goût à vos plats.
- Evitez d'ajouter du sel lorsque vous cuisinez ou quand vous mangez.
- Évitez les produits comme :
  - les chips ;
  - les cacahuètes salées ou enrobées ;
  - les biscuits salés et les biscuits apéritifs ;
  - les sauces salées, comme la sauce soja ;

- les fonds ou les cubes de bouillon ;
- les cornichons, les oignons en saumure ou au vinaigre.

## À quelle fréquence ?

Une enquête sur les habitudes alimentaires en Belgique en 2022 et 2023 a montré que la majorité des adultes belges ne respecte pas les recommandations pour une alimentation équilibrée.

La majorité des adultes belges ne mange pas assez d'aliments qui ont des effets positifs sur la santé comme :

- les fruits ;
- les légumes ;
- les fruits à coque ;
- les légumineuses ;
- les produits laitiers ;
- le poisson ;
- l'eau.

La majorité des adultes belges mange trop d'aliments qui ont des effets négatifs sur la santé comme :

- la viande rouge ;
- les boissons sucrées ;
- l'alcool.

## Les outils qui peuvent vous aider dans vos choix alimentaires

### La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire représente les différentes familles d'aliments et une idée de la place qu'elles doivent prendre dans l'alimentation les unes par rapport aux autres.

Dans la pyramide alimentaire, une famille d'aliments qui se trouve au-dessus d'une autre doit être consommée en plus petite quantité.

Par exemple, les céréales complètes sont au-dessus des fruits et légumes. Il faut donc manger plus de fruits et légumes que de céréales complètes.

## **L'épi alimentaire**

L'épi alimentaire propose aux Belges 5 choses à faire en priorité pour avoir une alimentation plus équilibrée afin de les aider à rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Les 5 priorités sont :

- Mangez au moins 125 grammes de produits céréaliers complets par jour.
- Mangez maximum 300 grammes de viande rouge par semaine et maximum 30 grammes de charcuterie par semaine.
- Mangez des légumineuses plusieurs fois par semaine.
- Limitez la consommation de sel.
- Mangez 250 grammes de fruits par jour et 300 grammes de légumes par jour :
  - choisir de préférence des fruits frais,
  - varier les choix de fruits et de légumes,
  - consommer des fruits et des légumes de saison.

## **Les proportions dans l'assiette**

Cet outil visuel montre comment répartir facilement les familles d'aliments lors de vos repas :

- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes.
- Remplissez un quart de votre assiette avec des féculents, de préférence complets.

- Remplissez l'autre quart de votre assiette avec des VVPOLAV.

**Une assiette est divisée en 3 parties. La moitié de l'assiette est remplie de fruits et légumes.**

Anastasia Usenko

Les proportions dans l'assiette

### **Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?**

Votre médecin généraliste, un ou une médecin nutritionniste ou diététicien·ne peut vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires. Une alimentation **équilibrée est suffisante pour garder un poids stable**. Faire un régime ou se priver de manger n'est pas utile.

Un ou une diététicien·ne :

- vous pose des questions sur :
  - vos habitudes,
  - vos préférences alimentaires,
  - votre activité physique ;
- vous donne des conseils pour une alimentation adaptée :
  - à votre situation,
  - à vos préférences alimentaires,
  - à votre activité physique.

Rédaction le 16 décembre 2025.

Dernière mise à jour le 16 décembre 2025

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/alimentation-equilibree-chez-ladulte>



## Liens Utiles

- La pyramide alimentaire 2025  
<https://www.foodinaction.com/wp-content/uploads/2025/09/la-pyramide-alimentaire-edition-2025-food-in-action.jpg>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e  
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- L'épi alimentaire - Edition 2025  
<https://promosante.be/wp-content/uploads/2025/09/LEpi-alimentaire-Edition-2025-Food-in-Action.pdf>
- Trouver un·e médecin nutritionniste  
<https://www.sbm.org/membres/>
- Manger Bouger - Si on essayait ?  
<https://www.mangerbouger.be/>
- Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ?  
<https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/>
- Comment faire pour limiter le sel au quotidien ?  
<https://www.mangerbouger.be/manger/comment-faire-pour-limiter-le-sel-au-quotidien/>
- Calendrier des fruits et légumes de saison en Wallonie, ici,  
<https://www.apaqw.be/sites/default/files/uploads/Bibliotheque/calfrulegwal0622.pdf>
- Conseils de base relatifs à l'alimentation en médecine générale, ici,  
[https://promosante.be/wp-content/uploads/2023/01/FIP-Alimentation\\_Conseils-de-base.pdf](https://promosante.be/wp-content/uploads/2023/01/FIP-Alimentation_Conseils-de-base.pdf)
- Pourquoi c'est important l'alimentation, ici,  
<https://promosante.be/wp-content/uploads/2021/06/FIP-Alimentation.pdf>

## Sources

- Alimentation saine, consulté le 08.07.2025  
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Recommandations alimentaires pour la population belge (2025), consulté le 13.08.2025  
<https://www.hgr-css.be/file/download/c36bf16b-441d-4574-bfd0-acc4d940d288/9jPRTzzYE6Oo8iwmrJ4EwEXIOv199lmbCBHilNTs7O03d.pdf>
- Recommandations alimentaires pour la population belge (2019), consulté le 09.07.2025

[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_them9284\\_fbdg\\_vweb\\_0.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_them9284_fbdg_vweb_0.pdf)

- Recommandations alimentaires pour la population belge (2016), consulté le 08.07.2025  
[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_them9284\\_fbdg\\_vweb\\_0.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_them9284_fbdg_vweb_0.pdf)
- Nutrition et santé, consulté le 08.07.2025  
<https://www.sciensano.be/fr/a-propos-de-sciensano/organigramme-de-sciensano/mode-de-vie-et-maladies-chroniques/nutrition-et-sante>
- Consommation alimentaire et respect des recommandations alimentaires, Enquête de consommation alimentaire 2022-2023, Juin 2025, Bruxelles, Belgique, consulté le 04.08.2025  
<https://www.sciensano.be/fr/resultats-de-l'enquête-nationale-de-consommation-alimentaire-2022-2023/recommandations-alimentaires>
- Enquête de consommation alimentaire 2022-2023: Rapport de synthèse sur la consommation alimentaire et le respect des recommandations alimentaires dans la population belge, consulté le 15.12.2025  
<https://www.sciensano.be/fr/biblio/enquête-de-consommation-alimentaire-2022-2023-rapport-de-synthèse-sur-la-consommation-alimentaire-et>
- Conseils en matière de nutrition et de mode de vie dans le cadre de la gestion des risques cardiovasculaires chez l'adulte  
<https://ebpnet.be/fr/ebsources/6051>
- Conseils en matière de nutrition et de mode de vie pour les adultes en surpoids ou obèses, consulté le 05.08.2025  
<https://ebpnet.be/fr/ebsources/6049>
- La Pyramide Alimentaire 2025 – Édition 3, consulté le 15.10.2025  
<https://www.foodinaction.com/la-pyramide-alimentaire-2025-edition-3/>
- Recommandations alimentaires : épi alimentaire, consulté le 09.07.2025  
<https://www.foodinaction.com/recommandations-alimentaires-épi-alimentaire-priorités/>
- L'assiette du guide alimentaire canadien, consulté le 4.08.2025  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-assiette-du-guide-alimentaire-canadien-pour-preparer/#section-2>