

L'actu du jour

Et si on mangeait autrement ?

L'Anses est l'agence nationale spécialisée dans l'alimentation. C'est elle qui a conseillé de manger 5 fruits et légumes par jour. Cet organisme vient de publier de nouvelles recommandations pour les repas. *1jour1actu* t'explique pourquoi certaines de nos habitudes alimentaires doivent changer.



L'Anses recommande toujours de manger au moins 5 fruits et légumes par jour. ©wundervisuals

Les Français ne se nourrissent pas toujours bien. Les repas ne sont **pas assez équilibrés**, on mange trop de viande et on consomme trop de sucre. C'est ce que constate l'Anses dans un rapport publié cette semaine. C'est pourquoi cette agence spécialisée dans l'alimentation donne **de nouveaux conseils** pour mieux se nourrir, et ainsi être en meilleure santé. Tu peux aussi regarder **cette vidéo** pour comprendre pourquoi il faut **faire attention à ce qu'on mange**. Dans son étude, l'Anses a par exemple fait **la liste des aliments à privilégier** ou, au contraire, à ne pas consommer pour éviter certaines maladies comme le diabète.

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) vient de publier une étude sur l'alimentation des Français. Elle donne de nouveaux conseils pour

L'Anses conseille toujours de manger **au moins 5 fruits et légumes par jour**. Mais aussi de privilégier **les légumineuses**, très riches **en protéines**, comme les lentilles, les pois chiches ou encore les haricots rouges. **Les céréales complètes**, comme le riz ou les pâtes, sont elles aussi **très bonnes pour la santé...** comme le poisson dont il faut **manger 2 fois par semaine**.

Au contraire, l'Anses recommande aussi de **manger moins de viande**. Et surtout de limiter la charcuterie car trop en manger augmente **le risque de cancer**.

Éviter de boire trop de boissons sucrées

Il faut aussi **réduire la consommation de jus de fruits**. D'ailleurs, l'Anses affirme qu'un verre de jus n'équivaut pas à un fruit frais. En effet, les jus de fruits sont **beaucoup plus sucrés** qu'un fruit entier. **Les sodas** sont aussi à éviter pour la même raison : sais-tu que boire un verre de soda revient à manger **quatre morceaux de sucre** ?

L'agence conseille donc de consommer ces boissons sucrées « *de temps en temps et en quantité raisonnable* ». Car en boire trop **favorise l'obésité**. C'est d'ailleurs pour cela que, depuis aujourd'hui (le vendredi 26 janvier), **les fontaines à sodas en libre-service** sont interdites dans tous les restaurants, même dans **les fast-foods**.

Dakota Gizard

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)

mieux se nourrir.