



LE LIVRET DU FILM

L'intelligence de l'assiette

Lire une assiette par sa composition plutôt que par ses chiffres,
avec les repères de l'OMS et une grille à garder.

DIGESTION & ALIMENTATION • L'INTELLIGENCE DE L'ASSIETTE • FILM DE 4 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Devant un rayon, la tentation est grande de trancher par le calcul : comparer les calories, les grammes de sucre, les pourcentages. Le film prend le problème autrement. Il rappelle que l'Organisation mondiale de la santé ne décrit pas l'alimentation saine comme un total à atteindre, mais comme une fondation : des aliments variés, peu ou pas transformés, et trois choses à réduire, les sucres libres, les graisses défavorables et le sel. Un seul chiffre s'y ajoute, et il se voit à l'œil nu : au moins quatre cents grammes de fruits et légumes par jour. Ce livret reprend ces repères avec leurs sources, fixe les mots utiles, et vous donne trois outils : une grille de lecture de l'assiette ou d'une étiquette, un plan sur une semaine, et une liste de courses rangée par famille d'aliments, pour choisir sans balance et sans application.

- 01 Une assiette peut être intelligente sans être calculée : son intelligence tient à sa composition, pas à un chiffre.
- 02 Pour l'OMS, la fondation d'une alimentation saine est une variété d'aliments peu ou pas transformés, pauvres en graisses défavorables, en sucres libres et en sel.
- 03 Il n'existe pas d'assiette universelle : elle varie avec l'âge, l'activité, la culture et ce qui pousse près de chez soi ; la fondation, elle, ne change pas.
- 04 Le seul chiffre à retenir se voit sans balance : au moins quatre cents grammes de fruits et légumes par jour dès dix ans, selon l'OMS.
- 05 Le jus de fruit est à part : même sans sucre ajouté, il apporte surtout des sucres libres ; le fruit entier fait mieux.
- 06 Les trois « moins » de l'OMS, sucres libres, graisses saturées et trans, sel, se logent surtout dans les produits très transformés.
- 07 Deux questions remplacent le calcul : quelle part de végétaux peu transformés, et combien d'étapes industrielles avant ma main ?

SOMMAIRE

- | | |
|---|---------------------------|
| 01 Deux paquets, un téléphone, une hésitation | — Lexique |
| 02 La fondation | — Le carnet de l'assiette |
| 03 Un repère visible à l'œil nu | — Questions fréquentes |
| 04 Les trois « moins » | — Sources |
| 05 Poser le téléphone, garder l'assiette | |

01 CHAPITRE 1 Deux paquets, un téléphone, une hésitation

L'hésitation du rayon vient d'une idée simple et fausse : pour qu'une assiette soit juste, il faudrait la calculer.

Le film s'ouvre sur une situation que tout le monde connaît. Deux paquets comparables, un dans chaque main, et le téléphone entre les deux qui aligne les calories, les grammes de sucre, les pourcentages de matières grasses. On voudrait bien faire, et l'on a le sentiment que bien faire demande un calcul. La comparaison dure, elle fatigue, et elle finit souvent par un choix au hasard ou par le paquet le plus familier.



Image du film · chapitre 1

Ce que le téléphone compare, ce sont des quantités. Ce qu'il ne dit pas, c'est de quoi l'aliment est fait et d'où il vient : combien d'étapes industrielles il a traversées, quelle part de végétaux il contient, ce qu'il apporte réellement une fois dans l'assiette. Le film oppose ces deux façons de choisir, le calcul d'un côté, la composition de l'autre, et propose de déplacer la question.

La question n'est plus « combien », mais « de quoi est faite mon assiette, et d'où viennent ses aliments ». C'est cette lecture par la composition que les chapitres suivants remplissent, en s'appuyant sur les repères de l'Organisation mondiale de la santé.

L'IDÉE DU FILM

Une assiette peut être intelligente sans être calculée. Son intelligence tient à sa composition, c'est-à-dire à ce qui la remplit et au chemin que ces aliments ont parcouru, pas à un total sur un écran.

02 CHAPITRE 2 La fondation

L'Organisation mondiale de la santé tient l'alimentation saine en une phrase, et cette phrase ne contient aucun chiffre.

Dans son aide-mémoire sur l'alimentation saine, l'OMS pose qu'une variété d'aliments peu ou pas transformés, pauvres en graisses défavorables, en sucres libres et en sel, constitue la fondation de toute alimentation saine. La formule dit deux choses : la variété d'abord, le faible degré de transformation ensuite. Elle ne dit ni combien de calories ni quelle proportion exacte de chaque famille.

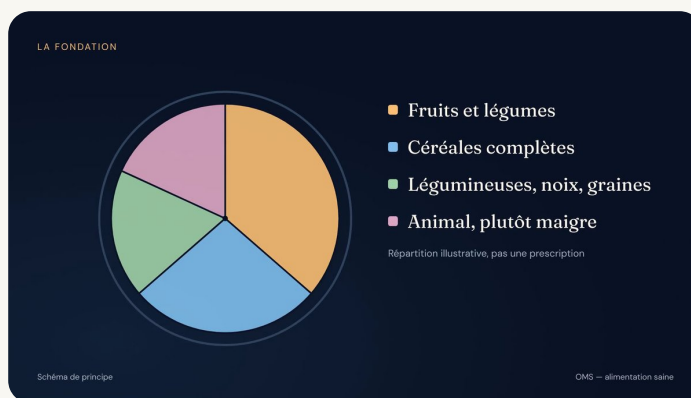


Image du film · chapitre 2

Concrètement, cette fondation se compose de fruits et de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de noix et de graines, et d'aliments d'origine animale plutôt maigres. Le film la dessine comme une assiette où les végétaux occupent la plus grande part, les céréales complètes viennent ensuite, puis les légumineuses, les noix et les graines, et enfin une part animale modérée. Une assiette de lentilles, de légumes rôtis, d'une céréale complète et d'un morceau de poisson en est l'exemple ordinaire.

Il n'existe pas pour autant d'assiette universelle. Sa composition varie avec l'âge, le sexe, l'activité physique, la culture alimentaire et ce qui pousse près de chez soi ; une table de récolte en Provence et une table en Bretagne ne se ressemblent pas. Ce qui ne change pas, c'est la fondation : variée, et peu transformée.

LES CINQ FAMILLES DE LA FONDATION

Fruits et légumes ; céréales complètes ; légumineuses ; noix et graines ; aliments d'origine animale plutôt maigres. L'OMS les nomme ensemble, sans en faire une liste d'aliments interdits ou obligatoires.

03 CHAPITRE 3 Un repère visible à l'œil nu

Un seul chiffre est à retenir, et il a la particularité de se voir dans l'assiette sans aucune balance.

L'OMS retient au moins quatre cents grammes de fruits et de légumes par jour, dès l'âge de dix ans, en excluant de ce compte les pommes de terre et les autres racines féculentes. Quatre cents grammes, c'est par exemple une pomme, une grosse tomate, une assiette de haricots verts et une poignée de salade au fil de la journée. Le repère se lit à l'œil : la question est de savoir quelle part de l'assiette les végétaux occupent, repas après repas.



Image du film · chapitre 3

Le film lève au passage une objection courante. Ces fruits et légumes peuvent être frais, surgelés ou en conserve, du moment qu'on n'y ajoute ni sucre ni trop de sel. Une boîte de tomates pelées ou un sachet d'épinards surgelés comptent autant qu'une botte du marché, et ils se gardent plus longtemps.

Le jus de fruit, lui, est à part. Même sans sucre ajouté, la plupart des jus contiennent beaucoup de sucres libres, parce que le sucre du fruit s'y retrouve libéré de la structure qui le retenait ; l'OMS les range d'ailleurs parmi les sources de sucres libres. Le fruit entier apporte le même goût avec ses fibres, et il se voit dans l'assiette : une orange coupée en deux fait mieux qu'un verre de son jus.

LE CHIFFRE À GARDER

Au moins 400 g de fruits et légumes par jour, dès 10 ans, selon l'OMS. Frais, surgelés ou en conserve sans sucre ajouté ni excès de sel. Le jus n'en fait pas partie.

04

CHAPITRE 4

Les trois « moins »

À la fondation s'ajoutent trois choses à réduire, et elles ont en commun de se cacher au même endroit.

Les sucres libres viennent en premier. L'OMS recommande de les garder sous dix pour cent de l'énergie de la journée, ce qui représente environ cinquante grammes, une douzaine de cuillères à café, pour un adulte qui consomme deux mille calories. On les trouve dans les sucres ajoutés par le fabricant ou le cuisinier, mais aussi dans le miel, les sirops et les jus de fruits. Une seule canette de soda sucré peut en contenir jusqu'à quarante grammes, d'après l'OMS.



Image du film · chapitre 4

Les graisses viennent ensuite, et la qualité y compte autant que la quantité. Les graisses insaturées, celles du poisson, de l'avocat, des noix et des huiles végétales, sont préférables aux graisses saturées des viandes grasses, du beurre et de la crème, et aux graisses trans des produits industriels frits ou préemballés, que l'OMS demande de réduire au minimum. Un filet de poisson à l'huile d'olive et une charcuterie sous plastique ne se rangent pas dans la même colonne.

Le sel, enfin, dont l'essentiel vient souvent d'aliments déjà préparés plutôt que de la salière ; l'OMS retient moins de cinq grammes par jour, l'équivalent d'une cuillère à café. Ces trois « moins » ont un point commun : ils se concentrent dans les produits très transformés. Choisir peu transformé règle donc déjà une grande partie de la question.

TROIS REPÈRES DE L'OMS

Sucres libres sous 10 % de l'énergie du jour, soit $\approx$ 50 g pour 2 000 kcal. Graisses insaturées de préférence, graisses trans au minimum. Sel sous 5 g par jour. Tous trois se logent surtout dans le très transformé.

De retour au rayon, les deux paquets n'ont pas changé; ce qui a changé, c'est ce que l'on sait regarder.

Le calcul laissait trois choses de côté : la fondation, la part des végétaux, et les trois « moins » qui se logent surtout dans le très transformé. Aucune des trois ne se lit dans un total de calories. Toutes se lisent dans la composition d'un aliment et dans la structure d'une assiette. C'est le sens de la phrase que le film retient : l'intelligence de l'assiette n'est pas dans le chiffre, elle est dans sa structure.



Image du film · chapitre 5

Deux questions suffisent pour la faire tenir dans la main. La première : quelle part de mon assiette vient de végétaux peu transformés ? La seconde : combien d'étapes industrielles cet aliment a-t-il traversées avant d'arriver dans ma main ? Une carotte en a traversé une ou deux ; une purée déshydratée aromatisée, une dizaine, et sa liste d'ingrédients le raconte.

Ces deux questions se posent devant n'importe quel rayon, sans application et sans balance. Elles ne remplacent pas la curiosité pour ce qu'on mange, elles la dirigent. Le carnet qui suit les transforme en gestes : une grille pour lire l'assiette ou l'étiquette, un plan sur une semaine, une liste de courses par famille d'aliments. Comprendre cela, c'est déjà reposer le téléphone.

DEUX QUESTIONS À GARDER

Quelle part de mon assiette vient de végétaux peu transformés ? Combien d'étapes industrielles cet aliment a-t-il traversées ? Elles tiennent sur un ticket de caisse, et le carnet commence page suivante.

Les mots du film

Aliment peu ou pas transformé

Aliment proche de son état d'origine : un fruit, un légume, une céréale complète, une légumineuse, un œuf, un morceau de poisson. Il a traversé peu d'étapes entre la terre ou l'élevage et votre main.

Sucres libres

Sucres ajoutés par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, auxquels l'OMS ajoute les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits. À garder sous 10 % de l'énergie du jour.

Graisses trans

Graisses produites industriellement, présentes dans les produits frits ou préemballés. L'OMS recommande de les réduire au minimum.

Étapes industrielles

Nombre de transformations qu'un aliment a subies avant d'arriver dans votre main. Plus la liste d'ingrédients est longue, plus il y en a eu.

Aliment très transformé

Produit industriel assemblé à partir d'ingrédients extraits et d'additifs, souvent prêt à consommer. C'est là que se concentrent le plus souvent les sucres libres, les graisses défavorables et le sel.

Graisses insaturées

Graisses du poisson, de l'avocat, des noix et des huiles végétales. L'OMS les juge préférables aux graisses saturées, plus présentes dans les viandes grasses, le beurre et la crème.

Légumineuses

Lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves, pois cassés. Une des cinq familles de la fondation, riche en protéines végétales et en fibres.

À vous

Trois outils, pour une semaine. La grille de lecture s'applique à une assiette ou à une étiquette, sans balance; le plan propose un geste par jour; la liste de courses range le placard par famille d'aliments. Remplissez la colonne de droite à la main, le soir ou devant le rayon.

La grille de lecture de l'assiette et de l'étiquette

Les cinq premières lignes se lisent dans l'assiette, les suivantes sur une étiquette. Notez ce que vous observez : une part, une quantité, un mot de la liste d'ingrédients.

CE QUE JE REGARDE	LE REPÈRE	CE QUE J'OBSERVE
Part des végétaux	La plus grande part de l'assiette	
Fruits et légumes du jour	Au moins 400 g, frais, surgelés ou en conserve (OMS)	
Céréales	Complètes plutôt que raffinées	
Légumineuses, noix, graines	Présentes plusieurs fois dans la semaine	
Aliments d'origine animale	Plutôt maigres, en part modérée	
Boisson	De l'eau; le jus de fruit compte en sucres libres	
Sucres (étiquette)	Moins de 10 % de l'énergie du jour, ≈ 50 g (OMS)	
Graisses (étiquette)	Insaturées de préférence; pas de graisses trans	
Sel (étiquette)	Moins de 5 g par jour, une cuillère à café (OMS)	
Liste d'ingrédients	Courte, avec des mots de cuisine	

Repères de l'aide-mémoire de l'OMS sur l'alimentation saine. La grille ne se remplit pas d'un coup : une ligne par repas suffit.

Un seul geste chaque jour, tiré du film. La dernière colonne est la vôtre : ce que vous avez remarqué, pas ce que vous auriez dû faire. Les lignes libres servent aux gestes que vous inventez.

Reprenez la page la semaine suivante en changeant l'ordre ou en gardant les gestes qui vous ont plu.

La liste de courses par famille d'aliments

Les cinq familles de la fondation, puis ce qui remplace le sel et le sucre. Cochez ce que vous avez, entourez ce que vous rapportez cette semaine.

- ☐ Fruits : trois ou quatre sortes de saison, entiers, frais ou surgelés
 - ☐ Légumes frais : au moins cinq sortes, dont des feuilles et des racines
 - ☐ Légumes de réserve : tomates pelées, épinards ou petits pois surgelés, sans sucre ajouté ni excès de sel
 - ☐ Pommes de terre et autres racines : en accompagnement, à part des 400 g
 - ☐ Céréales complètes : riz complet, boulgour, flocons d'avoine, pain complet
 - ☐ Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs, secs ou en conserve nature
 - ☐ Noix et graines : noix, amandes, graines de courge ou de tournesol, non salées
 - ☐ Poisson : frais, surgelé ou en conserve nature, deux fois dans la semaine
 - ☐ Œufs, volaille, laitages nature, en part modérée
 - ☐ Huile d'olive ou de colza, avocat
 - ☐ Herbes fraîches, épices, ail, citron : le goût qui remplace le sel
 - ☐ De l'eau à table, plutôt que du jus
 - ☐ Pain complet ou au levain, plutôt qu'une viennoiserie emballée
-

Devant le rayon, deux questions

Les deux questions du film, à écrire une fois pour un produit que vous achetez souvent, puis à garder en tête.

Quelle part de mon assiette, aujourd'hui, vient de végétaux peu transformés ?

Combien d'étapes industrielles ce produit a-t-il traversées avant d'arriver dans ma main ? Que raconte sa liste d'ingrédients ?

Qu'est-ce que je regardais avant sur l'étiquette, et qu'est-ce que je regarde maintenant ?

Quel produit très transformé de mes courses pourrais-je remplacer par sa version peu transformée, et par quoi ?

Ce que le film cite

Questions fréquentes

Faut-il renoncer à tout produit transformé ?

Non. Une boîte de tomates, un sachet de légumes surgelés, une conserve de pois chiches ou un pain au levain sont transformés et font partie de la fondation. Ce que l'OMS invite à réduire, ce sont les produits très transformés, ceux où s'accumulent sucres libres, graisses défavorables et sel.

Un jus pressé à la maison, sans rien ajouter, est-il aussi à part ?

Oui. L'OMS compte les sucres des jus de fruits parmi les sucres libres, qu'ils soient industriels ou pressés à la maison, parce que le sucre y est libéré du fruit. Le fruit entier apporte le même goût avec ses fibres, et il compte dans les quatre cents grammes.

Faut-il quand même lire les étiquettes ?

Oui, mais autrement. La liste d'ingrédients dit plus que le tableau des valeurs : sa longueur et ses mots racontent le nombre d'étapes industrielles. La grille du carnet reprend les quelques lignes du tableau qui valent la peine, sucres, graisses, sel, avec leur repère.

1. OMS — Alimentation saine (aide-mémoire)

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

2. NIDDK — Healthy Eating & Physical Activity for Adults

www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity

Les repères de ce livret viennent de l'aide-mémoire de l'Organisation mondiale de la santé sur l'alimentation saine : fondation variée et peu transformée, au moins 400 g de fruits et légumes par jour, sucres libres sous 10 % de l'énergie, graisses insaturées de préférence, sel sous 5 g par jour. Le NIDDK rejoint ces repères dans ses conseils d'alimentation pour les adultes.



Ce livret accompagne le film « L'intelligence de l'assiette », collection L'intelligence de l'assiette. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/intelligence-de-l-assiette.

Édition du 19 septembre 2026 · livret v1