

# Une alimentation bonne pour la santé

## C'est quoi ?

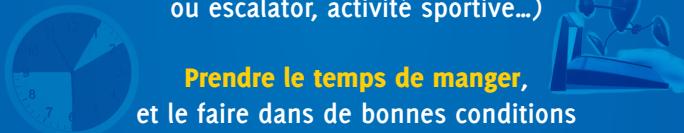
C'est apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner

## Comment ?

En mangeant de tout un peu et un peu de tout

## Mais aussi

Pratiquer régulièrement une activité physique (30 minutes par jour tous les jours, marche à pied, jardinage, promenade du chien, monter les escaliers plutôt qu'en ascenseur ou escalator, activité sportive...)



**Manger à rythme régulier dans la mesure du possible** (3 repas par jour, tous les jours)

**Éviter les grignotages,** mais faire une « vraie » collation si nécessaire

Boire beaucoup d'eau



Téléchargez le dépliant

Pour bien équilibrer son alimentation il faut gérer ses apports tout au long de la journée

Lorsque l'alimentation est répartie en 3 repas par jour

### Le petit déjeuner

Indispensable à l'équilibre alimentaire, il permet de reconstituer ses réserves pour bien attaquer la journée.



### Le repas du midi

Peut être composé de : légumes, viande, poisson ou œuf, pain, céréales, pommes de terre et/ou légumes secs, lait et produits laitiers, fruits

- ➔ **À la maison :** Salade verte, escalope de veau, poêlée de légumes, pain, yaourt et orange.
- ➔ **Au restaurant :** Une crudité, poisson, légumes, pain, et fromage.
- ➔ **En ville :** sandwich composé, yaourt à boire, et un fruit.
- ➔ **Une gamelle :** Paella, pain, fromage et un fruit.
- ➔ **Restauration rapide :** Salade, burger au poisson, et milk shake.

### Le repas du soir

Doit être envisagé en fonction du repas du midi

- 1 Si le repas du midi a été copieux, **celui du soir doit être plus léger.**  
exemple : ➔ à midi : *un gros repas au restaurant*  
➔ le soir : *une soupe, du pain, un yaourt, et un fruit*
- 2 Si le repas du midi a été très léger **celui du soir peut être plus copieux.**  
exemple : ➔ à midi : *un sandwich au thon*  
➔ le soir : *des carottes râpées, de la semoule avec des légumes à couscous, un morceau de fromage avec du pain, et un fruit*



**La santé en mangeant mieux**  
**Parce qu'une alimentation variée permet de concilier plaisir et santé**

Une alimentation variée et équilibrée et un minimum d'activité physique sont des facteurs de protection contre les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité et l'hypercholestérolémie



PÔLE SANTÉ TRAVAIL  
Métropole Nord

ASTAV  
Institut de Santé au Travail  
à la Ville et à la campagne

ASTAV  
Institut de Santé au Travail  
du Nord de la France  
Ville et à la campagne



# Vos repas doivent être colorés!



## Fruits et légumes

Quoi ? Tous les fruits et légumes : crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve. Les légumes et fruits crus sont généralement plus riches en vitamines.

Combien ? Au moins 5 portions par jour, sans modération

Quand ? A chaque repas, et en cas de petits creux

### Apports

Fibres, eau, minéraux (K, fe, Mg), vitamines (C, B9, A), antioxydants et autres (polyphénol...)

### Le + santé

Prévention des maladies cardio-vasculaires, des cancers, de l'hypertension, du diabète, de la constipation... Participe à la lutte contre l'obésité



## Pains, céréales, pommes de terres et légumes secs

Quoi ? Pâtes, riz, semoule, farine, pommes de terre, légumes secs (pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles...).

Favoriser les aliments complets ou le pain bis, et privilégier la variété

Combien ? Selon l'appétit

Quand ? A chaque repas

### Apports

Glucides, protéines, fibres et vitamines (B1 légumineuses, E céréales complètes), minéraux (Fe et Mg légumineuses)

### Le + santé

Source d'énergie : principal carburant des muscles, du cœur et du cerveau. Source importante de fibres

## Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

Quoi ? Lait, yaourts, fromages... Privilégier la variété, et préférer les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

Combien ? 3 fois par jour

Quand ? A tous les repas (ex : un verre de lait le matin, un yaourt à midi, un morceau de fromage le soir)



### Apports

Protéines, calcium, vitamines (B1, B2, B5, B6 et B12) mais aussi matières grasses et sel

### Le + santé

Construction et renouvellement des muscles et des os

### Consommés en excès

Les fromages riches en graisses (dont cholestérol) et sel peuvent participer à une prise de poids et/ou à l'apparition des maladies cardio-vasculaires.

## Viandes, volailles, produits de la pêche et œufs

Quoi ? Choisir le plus souvent possible du poisson et des produits de la mer. Pour les viandes (au maximum 3 fois par semaine), privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.

Combien ? En quantité inférieure à celle de l'accompagnement

Quand ? 1 à 2 fois par jour, mais 1 fois ça suffit



### Apports

Protéines : Fer, sel, vitamines B  
Les matières grasses contenues dans les produits de la mer sont de bonnes qualités.

### Le + santé

Protéines = Construction et renouvellement des muscles, des os...  
Fer : hémoglobine et anti-oxydant



### Consommées en excès

Les viandes riches en matières grasses et en cholestérol peuvent favoriser une prise de poids et l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

## Matières grasses ajoutées



Quoi ? Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...), favoriser la variété et les huiles mélangées, limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

Combien ? Limiter la consommation, pas plus d'une cuillère à soupe par repas pour assaisonner et préparer les aliments

Quand ? En quantité raisonnée à tous les repas

### Apports

Lipides, vitamines (A et E) et anti-oxydants

### Le + santé

En quantité modérée : énergie pour le corps, prévention des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.



### Consommées en excès

Les graisses peuvent favoriser la prise de poids. Les graisses animales, saturées et riches en cholestérol, peuvent participer à l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

## Produits sucrés



Quoi ? Tous ce qui a un goût sucré

Combien ? A consommer en quantité modérée

Quand ? Seulement pour le plaisir

### Apports

Sucre et matières grasses

### Le + santé

Aucun



### Consommés en excès

Les produits gras et sucrés favorisent la prise de poids. Souvent riches en cholestérol, ils peuvent également contribuer à l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

## Boissons



Quoi ? Eau, jus de fruits,...

Combien ? De l'eau à volonté. Limiter les boissons sucrées.

Quand ? L'eau peut être consommée tout le temps, le plus souvent possible, au cours et en dehors des repas.

### Apport

Liquide  
L'eau est indispensable à notre organisme

### Consommées en excès

Les boissons sucrées peuvent favoriser une prise de poids  
Les boissons alcoolisées peuvent participer à l'apparition de cancers.

## Pour limiter les risques, limiter sa consommation d'alcool

### Consommer modérément :

- Maximum 2 verres standard par jour pour une femme
- Maximum 3 verres standard par jour pour un homme
- Ne pas consommer plus de 4 verres standard en une seule occasion
- Garder une journée dans la semaine sans alcool

### Un Verre standard



Avec l'alcool, plus on augmente les quantités, la fréquence et les occasions de boire, plus les risques sont importants pour la santé

## Avoir une vie moins sédentaire donc...



Quoi ? Une activité physique modérée, l'équivalent d'une marche rapide à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Combien ? Au moins 30 minutes par jour

Quand ? Tous les jours