

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...)

Prendre le temps de manger, et le faire dans de bonnes conditions

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.

un produit laitier

Calcium et protéines

+ un produit céréalier

Energie

+ un fruit

Vitamines et fibres

+ une boisson

Hydratation

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 travail :

Salade composée (tomate, œuf, riz, gruyère, cornichon...) et compote.

Au restaurant :

Une crudité, poisson, légumes, pain, et fromage.

Une gamelle :

Paëlla, pain, fromage et un fruit.

En ville :

sandwich composé, yaourt à boire, 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



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 cardiovasculaires.

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 cardiovasculaires.

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 cardiovasculaires.

Produits sucrés



- ➔ **Quoi ?** Tous ce qui a un goût sucré
- ➔ **Combien ?** A consommer en quantité modérée
- ➔ **Quand ?** Seulement pour le plaisir

Apports

Sucres 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

Le + santé

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