

## **Les fruits & légumes : Au moins 5 fois par jour.**

Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.

Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé.



## **Une portion de fruits & légumes, c'est quoi?**

**C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, par exemple :**

Une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises, une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, une banane...



## **Pourquoi consommer des fruits et légumes ?**

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres, et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontrée. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...



## Comment consommer des fruits et légumes ?

Frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus, en compotes, en soupes...  
Privilégiez les fruits et légumes de saison, qui sont souvent moins chers et plus savoureux, et ceux produits localement. Si vous le pouvez, privilégiez le bio.



## **Attention aux faux amis !**

**Les jus de fruits, quels qu'ils soient, sont très sucrés, et pauvres en fibres.**

Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de privilégier un fruit pressé.



## **Les légumes secs** **(lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés...)**

À consommer au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.






## **Pourquoi consommer des légumes secs?**

Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales. Il est donc important de les intégrer à notre alimentation.



## Comment consommer les légumes secs?

**En faisant varier leur place au sein du repas :**

-  Associés à des légumes avec une viande ou un poisson,
-  Associés à des céréales en remplacement d'une viande ou d'un poisson,
-  En crudité dans une salade composée.





## L'activité physique :

**Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**



## Pourquoi faire de l'activité physique ?

L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à notre bien-être au quotidien, nous aide à garder le moral et améliore la qualité de notre sommeil.



## Les féculents :

Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre...) peuvent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes...



## Pourquoi consommer des féculents?

Parce qu'ils apportent des « **glucides complexes** » qui, contrairement aux aliments sucrés, fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.



## **Pourquoi privilégier des féculents complets?**

Parce qu'ils contiennent beaucoup plus de fibres que les produits raffinés (comme le pain blanc par exemple). Or, en France, seules 8% des femmes et 17% des hommes atteignent la recommandation de 25g de fibres/jour.



## Comment consommer des féculents au quotidien?

En plat principal, en accompagnement, ou grâce au pain, complet de préférence. Veillez cependant à modérer l'ajout de sauces grasses ou de fromage.



## **Le poisson :**

**À consommer 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)**

Une portion de poisson équivaut à 100 g, un petit pavé de saumon ou une boîte de sardines.



## **Pourquoi consommer du poisson?**

Parce qu'il apporte des protéines d'excellente qualité, ainsi que du fer.

Les poissons gras sont riches en omégas 3.

Il est recommandé de varier les espèces.





## Comment consommer le poisson ?

Frais, surgelés ou en conserves. Si vous avez peu de temps, pensez aux filets ou pavés de poissons nature surgelés, rapides et faciles à cuisiner.

N'oubliez pas non plus les conserves, comme le thon au naturel, les sardines à l'huile et le maquereau.



## **Réduire les matières grasses ajoutée (l'huile dans la poêle, le beurre sur les tartines, la crème fraîche...)**

Elles peuvent être consommées tous les jours, mais en petite quantité.



## Pourquoi en petite quantité ?

Une consommation excessive de graisses augmente le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardio-vasculaire. Mais toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont indispensables à notre organisme.



## Quelles matières grasses privilégier ?

Les huiles végétales, notamment de **colza**, de **noix**, d'**olive**. Privilégiez les modes de cuisson nécessitant peu ou pas de matières grasses : vapeur, wok, poêle anti-adhésives, papillotes, autocuiseur...



## **Les produits laitiers**

**(Lait, yaourts, fromage, fromage blanc)**

**À consommer 2 par jour pour les adultes**

Par exemple, un yaourt nature et du fromage râpé sur les pâtes.



## Pourquoi consommer des produits laitiers

Ils apportent du calcium, essentiel à la solidité des os et des dents. Il intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables: contraction des muscles, coagulation sanguine, conduction nerveuse, etc.



## **Attention aux faux amis**

La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses et pauvres en calcium.

Les desserts lactés ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers, ils contiennent trop peu de lait et sont souvent très sucrés.



## **limiter l'alcool :**

**Maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours**

Les risques liés à la consommation d'alcool pour la santé au cours de la vie augmentent avec la quantité consommée.





**Limiter les boissons sucrées:  
Les jus de fruits, les boissons énergisantes et les sodas, même light  
doivent être limités le plus possible.**

**Pas plus d'un verre par jour.**



**L'eau est la seule boisson recommandée.**

**Elle peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès), et des infusions non sucrées.**



## **Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés**

Les céréales du petit-déjeuner, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs et certains plats préparés du commerce, contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras et de sel.



## Limiter les additifs

Les produits ultra-transformés contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...) dont on ne connaît pas encore précisément l'impact pour la santé humaine.



**Préférez les aliments avec peu ou pas d'additifs. Privilégiez le fait maison, en utilisant des produits frais, ou des aliments en conserve ou surgelés non préparés.**



**Limiter les produits salés et le sel :**



**Pas plus de 5 g de sel par jour,**

**Soit l'équivalent de 2,4 g de sodium (composant du sel)**

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.





## Comment réduire sa consommation de sel?

-  Limitez les produits transformés : charcuteries, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, biscuits apéritifs etc.
-  Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).



## Comment réduire sa consommation de sel?

-  Pour relever vos plats et leur donner du goût, pensez aux épices (curry, paprika), aux condiments, aux aromates (ail, oignon) aux herbes (persil, basilic, coriandre)...
-  À table, goûtez avant de saler, ne resalez pas les produits en conserve.





## **La charcuterie:**

**Limiter à 150 g par semaine**

La Charcuterie est le plus souvent grasse et salée, il est conseillé d'en limiter la consommation.



## Comment consommer la charcuterie ?

Les saucisses, les lardons, le bacon, les viandes en conserve, les jambons secs et crus, en font partie.

Les charcuteries à privilégier sont le jambon blanc et le jambon de volaille.



## **Pourquoi réduire sa consommation de charcuterie ?**

En plus d'être grasses, les charcuteries sont souvent riches en sel. 5 à 6 rondelles de saucisson apportent 5 g de sel, ce qui est la limite de consommation maximale journalière recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé.



## La viande :

**Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, mouton...) à 500 g par semaine.**

500 g de viande hors volaille par semaine, correspond à environ 3 ou 4 steaks.



## Pourquoi consommer de la viande ?

La viande et la volaille nous apportent des protéines de bonne qualité ainsi que du fer.



## Quelles viandes privilégier ?

Privilégiez la volaille (poulet sans la peau, escalopes de volaille...). Pour les autres viandes, favorisez également les morceaux les moins gras : escalopes de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5% de matières grasses...



## Et lorsqu'on est végétarien ?

Sans produits carnés et poisson, on risque de limiter l'apport de protéines. Il est donc important de consommer d'autres sources de protéines : des **œufs**, des **produits laitiers**, des **produits céréaliers**, des **légumes secs**, des **fruits à coque**, des **graines**.



**Réduisez le temps passé assis :**

**Prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.**

Les temps passés en position assise ou allongée ne sont pas favorables à notre santé, et ce même si la recommandation des 30 minutes d'activité physique par jour est atteinte.





## **Comment limiter le temps passé assis ?**

On peut se déplacer chez soi, monter les escaliers, faire du rangement, de la cuisine. Essayez de vous déplacer à pied ou à vélo pour les courtes distances. Vous pouvez également passer vos coups de fil en marchant, aller vous faire un thé, vous étirer...



## **Limiter le temps passé devant les écrans**

Les écrans favorisent la sédentarité, mais également certains comportements alimentaires qui sont à éviter, comme le grignotage. Pour les activités en position assise, préférez la lecture, la couture, le dessin, les jeux de société...

