9 repères pour vous aider

- Fruits et légumes : au moins 5 par jour.
  Ils sont riches en minéraux et en vitamines, qui ne peuvent être fabriqués par notre organisme. Ils contiennent également des fibres, qui facilitent le transit intestinal. Enfin, leurs effets protecteurs sont reconnus face aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers.
- Les féculents (pains, céréales, pommes de terre et légumes secs…) : à chaque repas et selon l'appétit.
  Ils contiennent des protéines végétales et des glucides sous forme de sucres lents, source d'énergie indispensable au bon fonctionnement des muscles et du cerveau.
- Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour.
  Ils constituent le principal apport en calcium, qui joue un rôle dans la santé des os et dans le bon fonctionnement de divers mécanismes de l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine…
- Les protéines (viandes et volailles, produits de la pêche et œufs) : 1 à 2 fois par jour.
  Ces aliments fournissent les constituants de base aux cellules de l'organisme (muscles, os, peau…) et sont riches en fer et en vitamines.
- Matières grasses ajoutées : limiter la consommation.
- Produits sucrés : limiter la consommation.
- Boissons : de l'eau à volonté (au moins 1,5 litre par jour).
- Sel : limiter la consommation.
- Activité physique : au moins l'équivalent d'1/2 heure de marche rapide par jour.

Glossaire

AJR (Apport Journalier Recommandé) : Besoins moyens en nutriment d'un adulte en bonne santé pour une journée. Les AJR sont définis pour les vitamines et minéraux.
Nutriments : Eléments qui constituent les aliments (glucides, lipides, protéines, minéraux, etc.) pouvant être assimilés directement par l'organisme.
Satiété : Etat d'une personne rassasiée. Les messages de satiété arrivent au cerveau 20 minutes après le début du repas. Le temps que l'on prend pour manger a donc son importance.
Vitamine : Substance chimique organique, sans valeur énergétique, dont la présence en très faible quantité dans la ration alimentaire quotidienne est absolument indispensable au bon développement et fonctionnement de l'organisme.

fnim

Votre Mutuelle adhère à la Fédération nationale indépendante des mutuelles, ce qui lui permet d'être représentée auprès des instances nationales et des pouvoirs publics. La FNIM met à sa disposition des outils lui permettant de renforcer la qualité du service qu'elle vous apporte au quotidien.

votre mutuelle

Conception-Réalisation : TRANSFERASE - R.C.S. Nanterre B 490 963 840 - Photos : Fotolia - 06.2011

Des informations contenues dans cette fiche ont un caractère général et ne sauraient remplacer une consultation médicale, répondre à des situations particulières, ni engager la responsabilité des auteurs. Rédaction scientifique : Dr Sylvie Michel-Riedler.

Fiches conseils prévention

Nutrition

Adopter une alimentation équilibrée

fnim
fédération nationale indépendante des mutuelles

FNIM_Prevention_Alimentation.indd 1-3 06/06/11 13:06

Entre utilité et plaisir, l'alimentation peut aussi devenir source de danger pour la santé

Nous sommes aujourd'hui souvent tentés par des produits trop riches en sel, en sucre, en graisses …

A tous les âges de la vie, notre alimentation doit fournir un apport calorique proportionné à notre dépense d'énergie.

Elle doit aussi être suffisamment variée et bien répartie dans la journée pour apporter tous les éléments. nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Zoom sur La composition des repas

Le petit-déjeuner devrait comprendre :
1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 fruit + 1 boisson

Le déjeûner et le dîner sont des repas qui peuvent avoir la même structure :

- 1 portion de légumes (80 à 100g) : en crudités et/ou accompagnement du plat principal…
- de la viande, du poisson ou des œufs (environ 100 g)
- des féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles…
- 1 portion de produit laitier : fromage (30 g), un yaourt, un fromage blanc…
- 1 fruit en dessert : en quartier, en compote…

Les bonnes habitudes à adopter

> La variété
On oublie trop souvent qu'un aliment "équilibré" ça n'existe pas ! Seule une alimentation diversifiée permet d'apporter tout ce dont nous avons besoin. En clair, cela veut dire manger un peu de tout en variant d'un jour à l'autre.

> Trois vrais repas par jour
Il est conseillé de prendre la plus grande partie de notre alimentation lors des trois repas principaux : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Cela évite d'avoir faim entre les repas et de grignoter des produits peu intéressants du point de vue nutritionnel. Sauf exception, il ne faut pas supprimer un repas.

> L'activité physique régulière
L'activité physique est indispensable pour dépenser l'énergie que nous apportent les aliments, sinon nous risquons de stocker celle-ci sous forme de graisse, en clair : nous grossissons.
L'exercice est nécessaire pour rester en bonne santé, et diminue notamment les risques de maladies cardio-vasculaires. Il est bénéfique à tout âge. On conseille de faire l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche rapide chaque jour. Exemples : faites vos courses ou allez chercher vos enfants à pied plutôt qu'en voiture, préférez les escaliers à l'ascenseurs…

Les aliments à limiter

> Les produits gras
Nous mangeons trop de matières grasses, notamment animales, causes reconnues d'obésité et de maladies cardio-vasculaires. Attention aux produits qui en contiennent de grandes quantités : fritures (frites, chips, viandes ou poissons panés,…), viennoiseries, pâtisseries, mayonnaises, certains desserts (glaces… Evitez les sauces trop grasses ou les jus de cuisson.

> Les produits sucrés
Manger trop sucré et trop gras augmente les risques de surpoids. Un régime alimentaire trop sucré pourrait également augmenter le risque de déclenchement du diabète "gras". Il faut donc éviter de consommer trop de sucre sous toutes ses formes : confiseries, desserts, glaces, mais aussi boissons gazeuses…

> Le sel
Les Français consomment trop de sel. Compte tenu des risques d'hypertension artérielle, utilisez la salière modérément !

> L'alcool
L'alcool peut provoquer : de l'hypertension artérielle, des troubles hépatiques, une insuffisance cardiaque, une prise de poids, voire certains cancers. Il est également deux fois plus calorique que le sucre ! Ne dépassez pas l'équivalent de deux verres de vin par jour pour les femmes et de trois pour les hommes (verres de 10 cl).

Le saviez-vous ?

La collation et le goûter ne sont pas une obligation, ils peuvent néanmoins vous aider à patienter jusqu'à l'heure du déjeuner ou du dîner. Ils peuvent comporter un ou deux aliments parmi ceux-ci :

- 1 produit laitier : yaourt, fromage, fromage blanc, lait…
- 1 produit céréalier : biscuits aux céréales, pain
- 1 fruit : frais ou en compote

FNIM_Prevention_Alimentation.indd 4-6 06/06/11 13:06