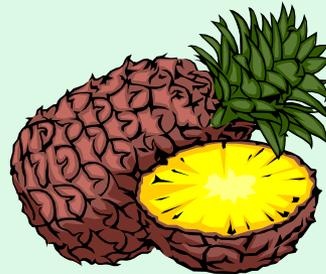
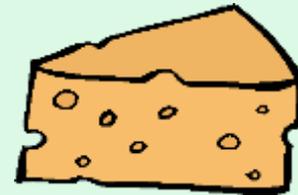
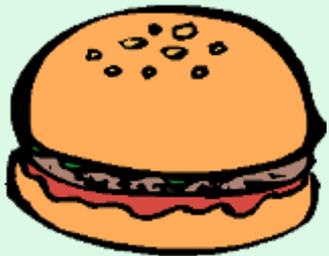
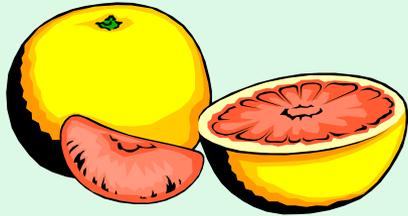


Comment manger mieux au quotidien ?



VOS REPÈRES DE CONSOMMATION



**Viandes et volailles
produits de la pêche et œufs**
1 à 2 fois par jour



Boissons
de l'eau à volonté



Lait et produits laitiers
(yaourts, fromages)
3 fois par jour



Fruits et légumes
au moins 5 par jour



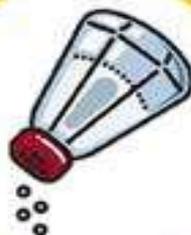
Matières grasses ajoutées
limiter la consommation



**Pains, céréales,
pommes de terre et
légumes secs**
à chaque repas et
selon l'appétit



Produits sucrés
limiter la
consommation



Sel
limiter la
consommation



Activités physique
au moins l'équivalent d'une
demi heure de marche
rapide par jour

Alimentation : généralités

Une alimentation équilibrée comporte :

- Eau : au moins 1,5 l/jour
- Fruits et légumes : crus et cuits 5 portions/jour
- Féculents : pain, pommes de terre, céréales (riz, pâtes, quinoa, boulgour...)
légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges...)
3 portions/ jour
- Produits laitiers : lait, yaourt, fromage, fromage blanc, petit suisse
3 portions/jour
- Protéines animales : viande, volaille, poisson, œuf, crustacé 1 portion/jour

Et...à limiter...

Sel, matières grasses, sucres des produits « plaisir »

biscuits et graines apéritifs, viennoiseries, pâtisseries, biscuits, bonbons, crèmes glacées, sodas, boissons alcoolisées...

Alimentation équilibrée



l'important est d'équilibrer sur la journée
et de diversifier au maximum les aliments

Matin : boisson, laitage, féculent (pain ou céréales), fruit

Midi : crudité ou fruit, légumes cuits, féculent, protéines animales, laitage

Soir : légumes cuits, féculents, laitage, fruit

Goûter : en fonction du manque de la journée, boisson, laitage, fruit

Régime végétarien : associer céréales + légumineuses et consommer œufs et laitages pour avoir tous les acides aminés essentiels et éviter les carences notamment en fer

KESAKO ?

- **glucides: source d'énergie**

réserves corporelles faibles sous forme de glycogène
indispensables à tous sportifs ou non sportifs

- **protéines: éléments « bâtisseurs »**

pas de réserve corporelle utilisable à titre énergétique
indispensables à la croissance, l'entretien et la réparation des tissus

- **lipides: source d'énergie**

réserves corporelles quasi illimitées
indispensables à l'absorption de certaines vitamines, à la synthèse d'hormones,
au sportif d'endurance

Et à ne pas négliger...

Ils n'ont pas d'équivalent calorique mais sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme :

- Les micro- nutriments et fibres
- Vitamines ADEK et BCPP en quantité suffisante dans l'alimentation normale
- Minéraux
- Oligo- éléments
- Antioxydants polyphénols et bêta- carotène
- Calories : KESAKO ?

Unité de mesure de l'énergie apportée par notre alimentation dépensée pour le fonctionnement de notre organisme

1 g de glucides apporte 4 kcal

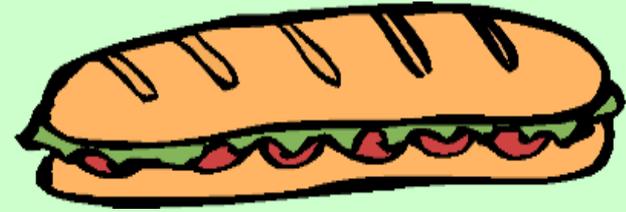
1 g de protéines apporte 4 kcal

1 g de lipides apporte 9 kcal

1 g d'alcool apporte 7 kcal

Alimentation et repas sur le pouce

recettes de sandwich équilibrés



Pain varié (complet, céréales, seigle...) avec au choix :

blanc de poulet

jambon fumé

fromage frais à tartiner

lamelles de gouda

concombre

tomates

tomate

radis

champignons

vous pouvez compléter, si nécessaire, l'équilibre de votre sandwich avec des petits « plus » : produit laitier, légumes, fruits frais...

salades composées

salade du pêcheur

moules
crevettes
thon
riz
laitue
champignons
tomate



salade énergétique

jambon
pommes de terre
tomate
haricots verts
cerneaux de noix
amandes

salade végétarienne

gouda
lentilles vertes
riz
noisettes
pomme fruit
endive

assaisonnement à la carte

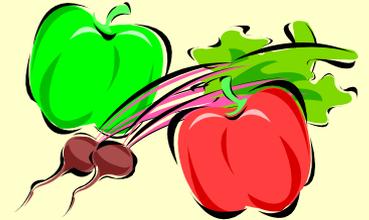
huiles : olives, colza, noix
vinaigre ou jus de citron
moutarde, sel, poivre...

on peut remplacer l'huile par du yaourt

vous pouvez compléter l'équilibre de votre salade par un produit laitier ou un fruit

Nos recommandations

- Augmenter la consommation de fruits et de légumes



- Augmenter la consommation de calcium

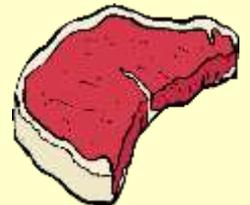


- Augmenter la consommation de glucides



afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers.

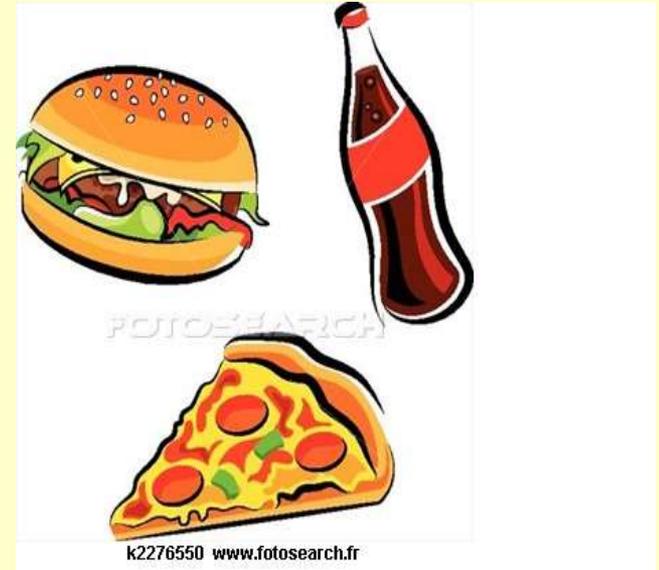
- Améliorer le statut en fer surtout chez les filles et les sportifs



Nos recommandations

- Réduire les matières grasses
réduction de la consommation
des acides gras saturés (cholestérol)

- Réduire les sucres simples



- Réduire l'apport d'alcool

Cet apport ne doit pas dépasser
l'équivalent de 20 g d'alcool pur par jour

Soit 2 verres de vin de 10 cl

2 bières de 25 cl

6 cl d'alcool fort

ou 4 verres maximum en soirées



Attention au surpoids et à l'obésité ($IMC > 25 \text{ kg/m}^2$)

IMC = indice de masse corporelle = P / T^2

IMC < 18 = risques possibles pour la santé

18 < IMC < 25 = tout va bien

25 < IMC < 30 = vous êtes «balèze»

IMC > 30 = obésité = santé en danger

*À corrélérer avec la mesure du pli cutané
chez les sportifs*



- Alimentation équilibrée, sans grignotage, éviter de « sauter » un repas
- consacrer au moins 20mn à son repas (temps nécessaire à l'arrivée du réflexe de satiété) et éviter de manger devant TV / ordinateur car cela peut masquer le réflexe de satiété
- pratiquer une activité physique régulière ou privilégier la marche ou le vélo à la voiture ou au bus

LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT



LE GUIDE NUTRITION POUR TOUS !

Sport et alimentation

Pour une énergie gagnante optimale

Associer :

glucides lents → *énergie de fond*

Pâtes, lentilles, flageolets, pois chiches,

Riz, pain complet, pommes de terre,

pommes, oranges, prunes, pruneaux

+ **glucides rapides** → *énergie starter*

produits sucrés, pain blanc,

carottes, purée de pommes de terre

Pour une efficacité garantie

S'hydrater et se re-minéraliser

Eau de boisson, bouillon, potage,

fruits et légumes frais



Pour favoriser la récupération

Lutte contre l'acidité

Consommer des fruits et légumes frais qui sont des aliments fortement alcalinisants

Réhydratation précoce, prolongée

- Dès l'arrivée, boire 1/2l d'eau gazeuse peu salée avec 50g de glucides ou prendre une boisson de réhydratation
- Jusqu'à 3l d'eau par 24 heures

Neutralisation des radicaux libres

Consommer des antioxydants : vit. C et E, caroténoïdes, polyphénols, oligo-éléments sont contenus dans les végétaux frais notamment ceux aux couleurs vives

