

# Alimentation équilibrée : quelques règles simples



## Quelques règles à suivre au quotidien

### Composition des repas

#### Le petit déjeuner

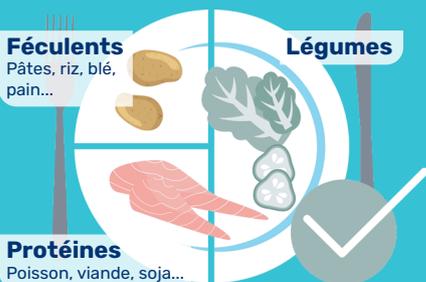
Pour le petit déjeuner, 4 éléments sont à privilégier après un jeûne de 8 à 10h :

- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Une boisson
- Un fruit

#### Vous n'avez pas le temps pour un petit déjeuner ?

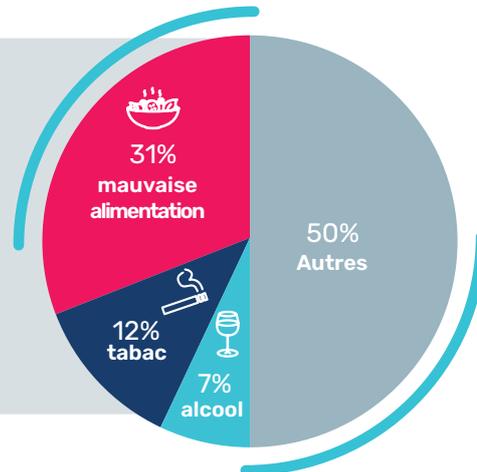
Pensez aux yaourts ou compotes à boire, aux pains complets ou céréales, aux fruits, poignée d'amandes...

#### Les repas du midi et du soir



Une bonne alimentation est un facteur de protection contre de nombreuses maladies.

Une mauvaise alimentation représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12 %)



## Améliorer son alimentation, et avoir une activité physique régulière peuvent tout changer



Pratiquez une activité physique au moins 30 minutes par jour.

# Quelques conseils



## Conseils lipides

### Privilégiez les matières grasses végétales :

- Huile de colza, d'olive, de noix, de tournesol

### Limitez les graisses d'origine animale

- Beurre, crème fraîche...



## Conseils protéines

### Variez leurs sources :

- Protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs)
- Et d'origine végétale (riz complet, maïs, lentilles, soja, quinoa, pois chiches...)



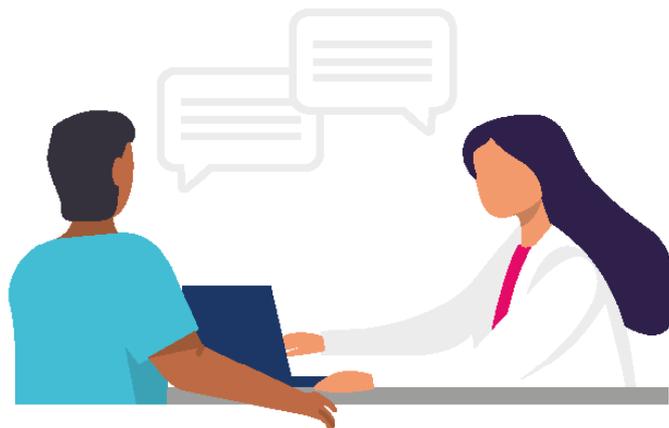
## Conseils glucides

### Ce sont les carburants du corps.

- Limitez les « sucres rapides » et privilégiez les « sucres complexes » :
  - Les sucres rapides (sucre, miel, bonbons, pâtes de fruits, crèmes glacées, confiture).
  - Les sucres complexes (céréales, féculents, légumes secs, pâtes, riz).

## En complément...

- **Fractionner les repas, ne pas grignoter entre les repas**, manger peu le soir, raisonnablement à midi et sans excès le matin.
- **Privilégier des collations** telles que des fruits, des compotes, des yaourts, des amandes, noix, etc.
- **Respecter une durée minimum de 2 heures entre le dîner et le sommeil.**
- **Manger lentement et bien mastiquer** : il faut en effet un certain temps (15 à 20 minutes) avant que les signaux de rassasiement arrivent au cerveau.
- **Limiter la consommation de sel.** Les réels besoins physiologiques en sel sont estimés pour l'homme à 1 ou 2g par jour.
- **Limiter les viennoiseries.** Double peine : les sucres rapides sont plus nocifs car associés à des lipides.
- **Ne pas sucrer le café ou le thé.** Limiter les boissons sucrées. Éviter les édulcorants de synthèse qui entretiennent le goût sucré et incitent à manger plus.
- **Limiter la consommation d'alcool.**
- **Favoriser l'activité physique.**
- **Chacun est différent et l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours.**



## Pensez à en parler à votre médecin du travail

Votre médecin du travail et son équipe sont à votre disposition pour vous informer et vous conseiller.

## Pour plus de conseils

Consultez les documents disponibles sur le site :

[www.mangez-bougez.fr](http://www.mangez-bougez.fr)

