

# Conseils



Aujourd'hui nous consommons trop de lipides, de protéines animales, de glucides simples, de sel et d'alcool. En revanche nous ne consommons pas assez de fibres alimentaires, de glucides complexes, de protéines végétales, de vitamines et d'eau...

## Les conséquences



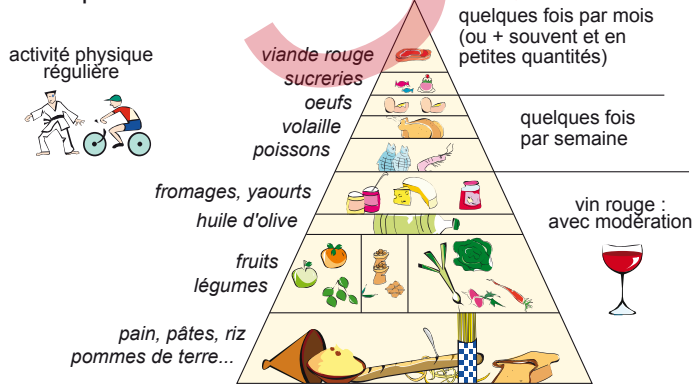
- excès de poids
- excès de graisses dans le sang
- excès de sucres dans le sang
- hypertension
- carences
- cancers

## Repères pratiques

- Un petit déjeuner équilibré est composé de 4 éléments: une boisson chaude, des céréales, un produit laitier, et du beurre. Il peut être complété de fruits, de jus de fruits frais, de confiture ou de miel.
- Un repas équilibré est constitué d'une crudité, d'une protéine, d'un glucide complexe, d'un apport de calcium, d'un fruit.
- Ne pas sauter les repas, ne pas grignoter entre les repas  
Respecter des heures régulières de repas  
Les repas du soir doivent être légers  
Pratiquer une activité physique

## Pyramide crétoise

La pyramide crétoise représente le modèle traditionnel de l'optimum méditerranéen.



# Quiz...



1. Quelle est l'unité qui mesure les apports énergétiques ?  
 le Calorie Joule     le Kilo Calorie     la Calorie  
*Les apports énergétiques sont mesurés en Kilo Calories*
2. On dénombre 6 types de nutriments, les glucides, les protides, les lipides, les fibres, l'eau, et...  
 les vitamines et sels minéraux  
 l'alcool  
 les sucres lents  
*Les vitamines et sels minéraux*
3. Le poisson est un aliment qui remplace avantageusement la viande:  
 vrai     faux  
*Vrai, il est conseillé d'en manger 2 à 3 fois par semaine, plus si possible*
4. Un soda à base de cola contient l'équivalent de 24 morceaux de sucre par litre:  
 vrai     faux  
*Vrai, 24 morceaux de sucre litt*
5. Les pâtes, le riz, les pommes de terre en quantité raisonnable font-ils grossir ?  
 vrai     faux  
*Les féculents ne font pas grossir, consommés en quantité raisonnable*
6. Est-il déconseillé de manger du fromage quand on a mangé de la viande au même repas ?  
 oui     non  
*Il est déconseillé de consommer les deux au même repas*
7. Combien de fruit(s) minimum doit-on manger par jour ?  
 1     2     3     4  
*Il faut manger au moins trois fruits par jour*
8. Par quoi peut-on remplacer un steak ?  
 lentilles et riz     pain     pizza  
*Lentilles et riz peuvent remplacer un steak grâce à leurs apports protéiniques*

# l'état de bien-être



## HYGIENE ALIMENTAIRE

réalisé par IN-communication (www.in-communication.net)



# Définition

Il y a bien longtemps que l'homme ne mange plus seulement pour s'alimenter. On mange aussi par plaisir... Bien manger fait partie de notre culture.

Nous sommes le reflet de notre alimentation, mieux vaut donc manger équilibré !

Un déséquilibre alimentaire peut se manifester par une variation de poids et d'une façon générale, peut avoir des conséquences sur la santé.

*Se nourrir mieux, c'est vivre mieux, c'est une question d'équilibre !*

## Les nutriments

Tout aliment est composé d'éléments nutritifs appelés nutriments. Ce sont les 'pièces détachées' de l'aliment lorsqu'il est digéré...

Chaque catégorie de nutriment possède une valeur énergétique différente.

La valeur énergétique est mesurée en Kilocalories.

6 catégories de nutriments:

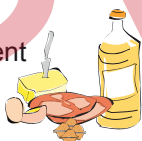


### les Glucides

Energétiques, ils sont les combustibles privilégiés de l'organisme.

### les Lipides

Assurent les réserves énergétiques et apportent vitamines et acides gras indispensables.



### les Protides

Matériaux de construction et de réparation de toutes les cellules.

### les Fibres

Non caloriques, elles facilitent le transit intestinal et préviennent certaines affections.



### les Vitamines, sels minéraux

Constructeurs, réparateurs, protecteurs, non caloriques.

### l'Eau

Hydratation des cellules, transport des nutriments, élimination des déchets.



# Les 9 groupes alimentaires

On peut classer les aliments en 9 groupes en fonction des nutriments qu'ils contiennent.

Manger équilibré c'est savoir faire le bon choix dans chacun de ces groupes.


## Groupe 1

Viandes, charcuteries, abats, volailles, œufs, fromage 

- pas d'association viande/fromage au même repas
- manger le fromage sans beurre
- seulement un repas de viande par jour

ATTENTION: A LIMITER !


## Groupe 2

Produits de la pêche: poissons, crustacés, mollusques 

- remplacent la viande **avantageusement**
- 2 à 3 fois par **semaine**, plus si possible
- association **possible** poisson/fromage au même repas

LE PLUS POSSIBLE !

## Groupe 3


Légumes et fruits 

Chaque jour:

- une assiette de crudités ou de salade
- un plat de **légumes cuits** ou un potage
- 2 à 3 fruits (1 fruit = 3 morceaux de sucre; 1 banane = 2 fruits)

BRANCHEZ VOUS !

## Groupe 4

Céréales et légumineuses 


- bon apport protéinique et sans graisse
- complémentation à conseiller. La complémentation permet de bien associer les protides et de diminuer l'apport de graisses animales.

Mixte: avec des protides animales

Végétarienne: mélange céréales et légumineuses

A REDECOUVRIR... NE FONT PAS GROSSIR !

## Groupe 5

Lait et produits laitiers 

- 5 à 10 fois moins de graisses que le fromage
- 1 laitage à chaque repas (4 pour les enfants)
- 1 yaourt aux fruits = 2 à 3 morceaux de sucre

CALCIUM = CROISSANCE et SOLIDITE

## Groupe 6

Corps gras 

- beurre: cru ou fondant, 15 à 20 gr / jour / personne
- margarine végétale: lors des régimes (cholestérol)
- huiles: **mélanger les huiles** pour avoir tous les acides gras essentiels

A CONSOMMER AVEC MODERATION

## Groupe 7

Fruits oléagineux: noix, noisettes, amandes, olives, avocats, arachides 

- très énergétiques mais riches en graisses
- tenir compte du sel dans les arachides (olives)
- attention ! Avocat = 20% matières grasses

BONS POUR LA SANTE MAIS CALORIQUES

## Groupe 8

Sucres, pâtisseries, confiserie, boissons sucrées 

- limonade = 16 morceaux de sucre par litre
- jus de fruit = 20 morceaux de sucre par litre
- Coca-Cola = 24 morceaux de sucre par litre

LE PIEGE !

## Groupe 9

Boissons alcooliques et alcoolisées 

- caloriques
- non-indispensables à la santé

C'est un PLAISIR si ça n'est pas une DEPENDANCE

## Les dépenses

Notre équilibre alimentaire dépend de nos apports et de nos DEPENSES.

- Métabolisme de base (60 - 70 % des dépenses)  
Dépense énergétique liée au fonctionnement des cellules
- Activités physiques (10 - 15 % de la dépense énergétique)
- Thermo-génèse (5 - 15 % des dépenses)  
Dépense énergétique liée à la digestion et au stockage des aliments
- Thermo-régulation (dépense minime)  
Energie dépensée pour maintenir la température du corps à 37° C

