



HYGIÈNE DE VIE ET L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Ma santé, j'y tiens !

et vous ?

ÉVALUER VOTRE ALIMENTATION

Pain, biscottes, céréales	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 1 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> 4 à 6 fois/semaine <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 2 à 3 fois/sem 1 fois/sem au moins Jamais <input type="checkbox"/>
Riz, pâtes, pommes de terre, semoule, maïs (blé, purée, raviolis, lasagnes, gratin dauphinois...)	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 1 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> 4 à 6 fois/semaine <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 2 à 3 fois/sem 1 fois/sem au moins Jamais <input type="checkbox"/>
Produits laitiers (fromage, lait, yogourt, petit suisse, fromage blanc)	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 2 fois/jour Tous les jours et au moins 3 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 1 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours mais 4 à 6 fois par semaine <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours mais 2 à 3 fois/semaine Pas tous les jours mais 1 fois/semaine au moins Jamais <input type="checkbox"/>
Fruits (frais, crus ou cuits, en conserve, en compote, surgelés, en sirop)	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 2 fois/jour Tous les jours et au moins 3 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 1 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours mais 4 à 6 fois/semaine Pas tous les jours mais 2 à 3 fois/semaine Pas tous les jours mais 1 fois/semaine au moins Jamais <input type="checkbox"/>
Fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noisettes, noix...)	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 1 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 2 fois/jour Tous les jours et au moins 3 fois/jour Pas tous les jours mais 4 à 6 fois par semaine <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours mais 2 à 3 fois/semaine Pas tous les jours mais au moins 1 fois/sem Jamais <input type="checkbox"/>
Légumes (sans compter les produits et les légumes secs) ; en purée, en conserve, surgelés, soupes, tartes...)	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 2 fois/jour Tous les jours et au moins 3 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 1 fois/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours mais 4 à 6 fois/semaine Pas tous les jours mais 2 à 3 fois/semaine Pas tous les jours mais 1 fois/semaine au moins Jamais <input type="checkbox"/>
Légumes secs (haricots secs, lentilles, pois chiches...)	<ul style="list-style-type: none"> 2 fois ou plus/sem <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fois/sem Pas toutes les semaines mais 2 à 3 fois/mois <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Pas toutes les semaines mais 1 fois/mois au moins Jamais <input type="checkbox"/>

« Sem » = semaine



Viandes (pas la charcuterie)	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 500 grammes/sem <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Jamais <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Plus de 500 grammes/sem <input type="checkbox"/>
Charcuterie (jambon cru, saucisses, pâtés, saucisson, lardons...)	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 100 grammes/sem <input type="checkbox"/> Entre 100 et 150 grammes/sem <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Entre 150 et 200 grammes/sem <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Plus de 500 grammes/sem <input type="checkbox"/>
Poissons ou produits de la pêche	<ul style="list-style-type: none"> 2 fois ou plus/sem <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fois/sem <input type="checkbox"/> Pas toutes les semaines <input type="checkbox"/> 2 à 3 fois/mois <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Pas toutes les semaines mais 1 fois/mois au moins <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/>
Produits sucrés (gâteaux, barres chocolatées, pâtisseries...)	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours et 1 fois/sem au moins <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Pas tous les jours et 2 à 3 fois/sem <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 1 fois/jour <input type="checkbox"/> Tous les jours et au moins 2 fois/jour <input type="checkbox"/> Pas tous les jours et 4 à 6 fois/sem <input type="checkbox"/>
Boissons sucrées (jus de fruits, sodas...)	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 1 fois/jour <input type="checkbox"/> Pas tous les jours et 4 à 6 fois/sem <input type="checkbox"/> Pas tous les jours et 2 à 3 fois/sem <input type="checkbox"/> Pas tous les jours et 1 fois/sem au moins <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et 2 fois/jour <input type="checkbox"/> Tous les jours et au moins 3 fois/jours <input type="checkbox"/>
Huile (colza, soja, noix, olive...)	<ul style="list-style-type: none"> 1 cuillère à soupe/jour <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe/jour ou plus <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Moins d'1 cuillère à soupe/jour <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Jamais ou rarement <input type="checkbox"/>
Beurre ou margarine (cru ou cuit)	<ul style="list-style-type: none"> Jamais ou rarement <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours et à 1 seul repas <input type="checkbox"/> Tous les jours et à 2 repas <input type="checkbox"/> Tous les jours et au moins à 3 repas <input type="checkbox"/>
Plats préparés (frais, surgelés, en conserve)	<ul style="list-style-type: none"> Jamais <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 1 fois/sem au moins <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les jours <input type="checkbox"/> 4 à 6 fois/sem <input type="checkbox"/> 2 à 3 fois/sem <input type="checkbox"/>

« Sem » = semaine



- Fréquence protectrice pour la santé
- ■ Moyennement protectrice
- Faiblement protectrice

Exemple d'une alimentation équilibrée

Petit déjeuner

- 1 boisson
- 1 produit laitier
- 1 féculent (pain, biscottes, céréales...)
- 1 fruit ou jus de fruit

Déjeuner

- Légumes verts vinaigrette
- Viande ou poisson
- Féculents**
- 1 produit laitier
- 1 fruit

Du pain et de l'eau
+/- vin rouge

Pause

- 1 boisson
- 1 fruit ou 1 produit laitier

Dîner

- Légumes verts vinaigrette ou potage
- Viande ou équivalent
- Légumes verts cuits**
- 1 produit laitier
- 1 fruit

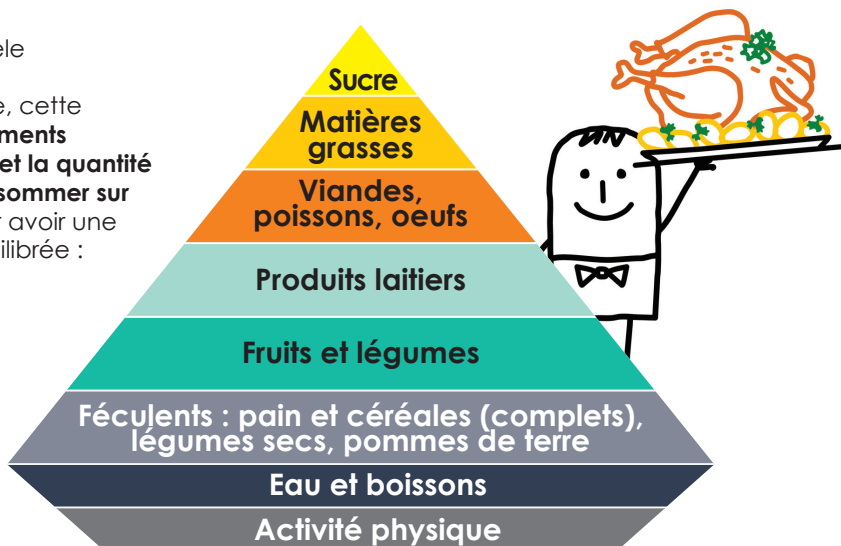
Du pain et de l'eau
+/- vin rouge

*Équivalences protidiques pour remplacer la viande :

- **Céréales + légumes secs**
- Soupe minestrone
- Couscous de légumes
- Salade maïs-haricots rouge
- **Céréales + produits laitiers**
- Pâtes au gruyère
- Riz au lait
- Tartine gratinée au fromage
- Pizza légumes et fromage

** **Légumes verts et féculents à alterner entre midi et soir (1 repas/2)**

Inspirée du modèle de l'alimentation méditerranéenne, cette **pyramide des aliments** indique la place et la quantité d'aliments à consommer sur une journée pour avoir une alimentation équilibrée :



Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs, féculents	A chaque repas selon l'appétit. Favoriser le pain ou les céréales complètes (riz, pâtes, semoule...) Peuvent remplacer la viande (équivalences protidiques). Limiter les graisses de cuisson, l'assaisonnement et le sel.
Légumineuses, lentilles	Idéal 2 fois /semaine.
Légumes, fruits	Au moins 5 fruits et légumes par jour. A chaque repas et en cas de petits creux. Crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve. Attention aux compotes, fruits en sirop qui apportent une quantité supplémentaire de sucre.
Fruits à coque, oléagineux	Une poignée de fruits à coque, sans sel ajouté, par jour. Pris en compte dans la consommation de fruits et légumes 5 fois/jour.
Lait, fromage, produit laitier	2 fois/jour en privilégiant la variété, les moins gras (lait demi écrémé, yaourt nature, fromages frais à 20%...), les moins sucrés et les plus riches en calcium.
Viandes, volailles, poissons, oeufs	<500g/jour. 1 à 2 fois/jour avec du poisson 2 fois/semaine. Choisir des viandes maigres et dégraissées, privilégier la volaille (poulet, dinde, oeuf). Les cuire avec le minimum de matière grasse. Éviter de faire griller sa viande avec un brunissement fort cela produit des composés cancérigènes.
Matières grasses	Réduire leur consommation en privilégiant les graisses végétales : huiles de colza, d'olive... margarines végétales riches en oméga 3. Éviter les huiles avec des acides gras saturés type arachide, tournesol et les graisses ajoutées type mayonnaise et crème fraîche.
Sucre, produits sucrés	Éviter une consommation excessive. Consommer de préférence au cours du repas. Vigilance sur les boissons sucrées (20 sucres/litre), les pâtisseries et les viennoiseries (grasses et sucrées).
Boissons	De l'eau à volonté, à tout moment de la journée. A adapter en fonction de l'activité. Limiter les boissons sucrées et alcoolisées.
Sel	Attention au sel visible (ajout direct dans nos plats), au sel non visible (présent à l'état naturel du produit), et au sel ajouté lors de la fabrication (moutarde, plats cuisinés, charcuteries, pain, bouillons, biscuits...). Remplacer le partiellement par des épices (cumin, paprika, curry, curcuma...), de l'ail, de l'oignon, des échalotes et par des herbes aromatiques (thym, ciboulette, cerfeuil, basilic, aneth...).
Plats prêts à consommer ou plats préparés	Frais, congelés ou en conserve, à éviter.
Activité physique	Augmenter l'activité physique : au moins de 30 minutes/jour (marche rapide, escaliers, jardinage...).

COMMENT SAVOIR SI VOUS MANGEZ SELON VOS BESOINS ?



Votre poids alimentaire est en lien direct avec vos besoins et vos apports alimentaires

Le poids de forme : Le poids avec lequel vous vous sentez le mieux physiquement et psychologiquement.

Le Poids est stable :

Besoins = **Apports**

Vos apports alimentaires sont **équivalents** aux besoins énergétiques

Calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

Le surpoids et l'obésité augmentent les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, de diabète (type 2) et de certains cancers. Réduire de 10% son poids initial peut améliorer la santé.

L'IMC : $\frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille x Taille (en m)}}$

Exemple : $\frac{60}{1,63 \times 1,63} = 22,58$

> 18,5

> 25

> 30

Maigre			Normal							Surpoids					Obésité		
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	

Évaluer votre risque cardiaque et vasculaire en mesurant votre tour de taille

Une alimentation saine, l'arrêt du tabac, une activité physique régulière (30 min/jour, 3 fois/semaine) et une consommation modérée d'alcool vont permettre de réduire le risque de voir apparaître une maladie vasculaire (AVC), cardiaque, diabète, obésité avec leurs complications propres.

Plusieurs indicateurs permettent de l'évaluer : la mesure du tour de taille, de la tension artérielle, des triglycérides, des HDL cholestérol et de la glycémie.



Critères retenus selon NCEP-ATP-III 2001 (National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III)	
Critère	NCEP-ATP III 2001
Tour de taille	> 88 (F) ou 102 cm (H)
Pression artérielle	≥ 130/85 mm Hg
Glycémie à jeun	≥ 110 mg/dl (**)
Triglycérides	≥ 150 mg/dl
Cholestérol HDL	<50 (F) ou 40 (H) mg/dl

H : homme F : femme

Le dépassement de ces seuils => Un risque majoré

Vos besoins en énergie varient avec votre niveau d'activité physique

DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES d'un homme de 40 ans* et d'une femme de 40 ans**

Kcal / Jour		
2340	3000	3500
1750	2250	2650
		
Sédentaire	Moyennement actif	Actif

* 1,78 m - 70 kg - IMC = 22

** 1,58 m - 55 kg - IMC = 22

D'après Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Déc 2000 - Editions Tec&Doc



Catégories d'activité	Kcal / heure
Sommeil, repos	60-80
Activités en position assise	90-120
Activités en position debout	130-180
Activités ménagères intenses, activités professionnelles manuelles	180-300
Activités sportives et professionnelles intenses	300-600
Activités sportives très intenses	800-1200

Une activité physique régulière limite la prise de poids, permet un bon fonctionnement cardiovasculaire et apporte un bien être en évacuant le stress.

Il est recommandé :

- 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour,
- au moins 10 minutes à la fois, Pour limiter la prise de poids ou pour garder un poids stable.

IDÉES POUR BOUGER PLUS :

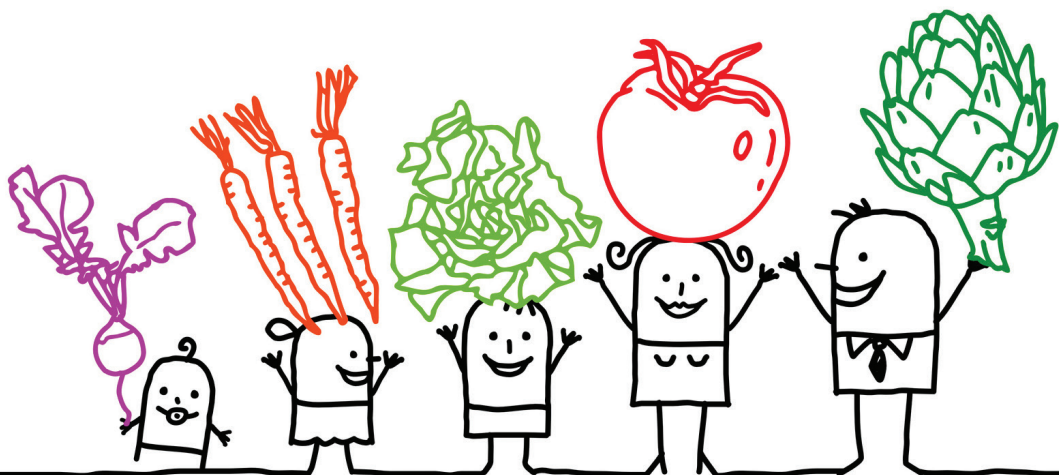
- Descendre un arrêt plus tôt du bus, du tramway ou du métro.
- Utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Faire une pause détente le midi en allant marcher 15 à 20 minutes ou profiter de la salle de remise en forme.
- Accompagner les enfants à l'école à pied.
- Faire des ballades à pied en famille ou entre amis.
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
- Et toute autre activité vous faisant plaisir !



Le muscle est un moteur à eau : il consomme 1ml d'eau par calorie dépensée...

Les dernières recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique

- **La mise en avant d'une consommation renforcée de légumineuses** (lentilles, fèves, pois, haricots...) et de produits céréaliers moins raffinés (les aliments complets ou semi-complets pour les pâtes, riz, pain...).
- **L'ajout d'une catégorie spécifique aux fruits à coque sans sel ajouté** (amandes, noix, noisettes, pistaches) avec un repère alimentaire : en consommer 1 poignée par jour (6 amandes, 6 noix...).
- **Favoriser la consommation d'huiles végétales** riches en acide gras alpha-linolénique, 1 oméga-3 (retrouvé particulièrement dans les huiles de colza, de noix ou d'olive).
- **Les jus de fruits** passent dans la catégorie des boissons sucrées. Éviter les jus industriels, leur préférer les jus de fruits pressés, limiter à 1 verre/ jour.
- **Réduire la consommation de charcuterie** pour qu'elle reste inférieure à 25g par jour (1 tranche de jambon environ 30g, en privilégiant le jambon blanc).
- **Réduire la consommation de viande rouge.** Privilégier la consommation de volaille.
- **Pour la portion de 5 fruits et légumes, toutes les formes marchent** : frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, ne pas consommer le sirop. Les céréales du petit déjeuner ne font pas parties du groupe céréalier, elles font parties du groupe des produits sucrés à limiter.
- **Les fromages riches en calcium et moins gras** sont à privilégier pour les produits laitiers.



Nouveaux repères nutritionnels pour les adultes

1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté



Au moins 5 fruits et légumes

(1 portion de fruit = 80-100g)
Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour



Au moins 2 fois par semaine des légumineuses

Ex : lentilles, pois chiches, haricots...
Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts aux volailles



Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours



2 produits laitiers par jour

1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage



Eau à volonté !

2 fois par semaine du poisson/fruits de mer

Limiter les plats préparés
Limiter la consommation de viande rouge et privilégier la volaille



Se limiter à 500g de viande rouge/semaine



Limiter la consommation de charcuteries, produits sucrés, sodas et de sel

Se limiter à 150g de charcuterie/semaine
Privilégier le jambon blanc

Éviter les consommations excessives de matières grasses ajoutées



En quelques mots :

- diversifier son alimentation, ses modes d'approvisionnement, les origines des produits
- limiter ne veut pas dire interdire !
- éviter les grignotages
- tendre vers une alimentation durable avec des produits de saison, des circuits courts, des modes de productions respectueux de l'environnement
- le BIO peut aider à limiter l'exposition aux pesticides

LES BOISSONS ALCOOLISEES

(À consommer avec modération)

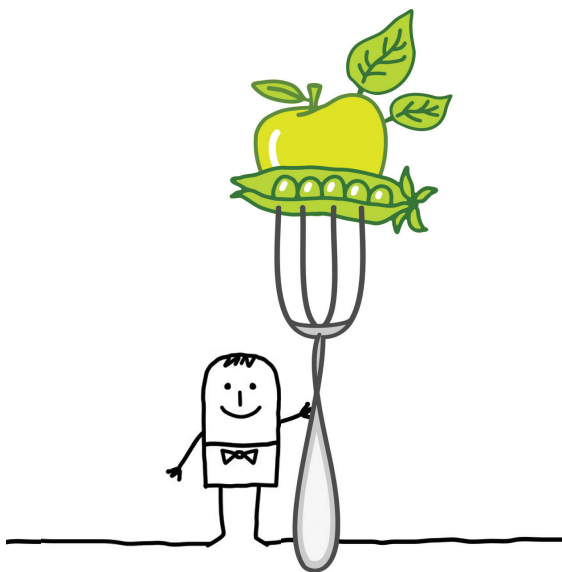
BOISSONS	DOSE ALCOOL	CALORIES
Ballon Vin rouge 	10 cl	90
Ballon Vin rosé 	10 cl	70
Ballon Vin blanc 	10 cl	87
Verre de pastis 	4 cl	120
Verre de whisky 	8 cl	224
Coupe de champagne 	10 cl	70
Verre d'apéritif 	7 cl	106
1/2 de bière 	25 cl	125
Cognac 	4 cl	111
Mojito 	33 cl	160
Vodka 	8 cl	180
Pina colada 	33 cl	174

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Ma santé, j'y tiens !
et vous ?



Pôle
Santé
Travail

1-3, Rue Ibn Sinaï - Avicenne
66330 Cabestany
04 68 35 73 80
polesantetravail66.fr