

LES HABITUDES À BANNIR

► Se resservir plusieurs fois

Le principe de base, c'est de manger de tout, un peu, sans excès, en fonction de son gabarit (un enfant ne doit pas manger autant qu'un adulte).

Bien souvent, lorsque l'on remplit à nouveau son assiette, cela relève davantage de la gourmandise que de la faim.

► Grignoter entre les repas

Avec un vrai repas équilibré, on n'a pas de sensation de faim une ou deux heures plus tard. Donc si on grignote, c'est soit que le repas était déséquilibré - et il faut revoir ses habitudes - soit une réaction au stress, à l'ennui...

Dans ce cas, il faut trouver une autre solution pour décompresser, s'occuper : relaxation, sport, loisir...

► Consommer des plats trop salés

La surconsommation de sel contribue à l'hypertension artérielle, diminue la capacité de filtration des reins et favorise la fuite urinaire du calcium et donc, à terme, l'ostéoporose. Préférez les plats faits "maison" aux plats préparés de façon industrielle : la teneur en sodium indiquée pour ces produits doit être multipliée par 2,5 pour obtenir la quantité effective de sel. Evitez de resaler à table avant même de goûter !

► Acheter toujours la même chose

On est souvent tenté de cuisiner ses recettes habituelles et on ne mange pas assez varié. Pour diversifier ses menus, on peut acheter les produits de saison et chercher des recettes pour les cuisiner... Internet constitue une vraie mine d'or pour piocher des idées de repas !

L'ASTUCE !

Le moment idéal pour les courses

Lorsqu'on a faim, on se laisse davantage tenter par les friandises et les plats caloriques.

Il est donc préférable de faire ses courses après un repas plutôt que le ventre vide.

FOCUS

► Les fruits et les légumes de saison

Ils représentent une excellente source de fibres alimentaires, de minéraux essentiels et de précieux antioxydants. Consommer des produits de saison cultivés localement peut aider à atteindre la recommandation du Programme national nutrition santé (PNNS) de 5 portions par jour.

EN PRATIQUE

Avantages des produits de saison

- ✓ On les trouve plus facilement.
- ✓ Ils sont mangés à la saison où ils sont mûrs et ont de meilleures qualités gustatives.
- ✓ Ils sont moins coûteux et plus écologiques : issus du marché local, ils économisent donc l'énergie nécessaire à leur transport et à leur conservation. Ils ne sont pas non plus cultivés en serre chauffée, très consommatrice en énergie.
- ✓ Ils sont plus nutritifs : cueillis à maturité et consommés dans les jours qui suivent leur cueillette, ils conservent leurs vitamines.

Sources : Programme national nutrition santé : mangerbouger.fr ; calyxis.fr

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.



L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION



Santé



TOUS CONCERNÉS

Facteur de bonne croissance mais aussi de maintien en bonne santé, l'équilibre alimentaire nous concerne tous et à tous les âges de la vie.

► Couvrir l'ensemble de nos besoins

Aucun aliment ne contient tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Pour couvrir au mieux l'ensemble de nos besoins, en particulier en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments et limiter la consommation de nutriments dont l'excès est nocif (matières grasses, sucre ou sel...), il est donc essentiel de diversifier et varier notre alimentation.

► Réduire les problèmes de santé

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation équilibrée permet de limiter la prise de poids mais également de réduire le risque d'être confronté à certains problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, etc.

LES 7 FAMILLES D'ALIMENTS

Pour manger équilibré, on doit manger de tout, mais pas dans les mêmes proportions.



La famille verte

Fruits et légumes : riches en fibres et en vitamines, au moins 5 portions par jour.



La famille marron

Pain, céréales, légumineuses (lentilles, haricots secs) et féculents : 1 portion à chaque repas pour l'énergie. Les légumineuses et les céréales complètes évitent les fringales entre les repas et donc le grignotage.



La famille bleue

Les produits laitiers : 1 portion (fromage ou yaourt) par repas suffit. Les produits demi-écrémés contiennent autant de calcium mais 2 fois moins de matières grasses que les produits entiers.



La famille rouge

Viandes, volailles, œufs et poissons : riches en protéines, 1 à 2 portions par jour (selon le gabarit et le niveau d'activité physique) suffisent, en privilégiant le poisson 2 fois par semaine.



La famille jaune

Beurre, margarines, huiles végétales... Huiles d'olive et de colza sont à privilégier car elles apportent des acides gras essentiels. Les aliments de cette famille, très caloriques, sont à consommer avec modération.



La famille grise

C'est celle des **boissons**, sources de minéraux. Seule l'eau est indispensable.



La famille rose

Bonbons, gâteaux, confiture... n'apportent rien d'indispensable et tendent à favoriser l'apparition de troubles métaboliques comme le diabète de type 2. Uniquement de temps en temps !

LES BONS RÉFLEXES

► Diversifier et équilibrer ses repas

Il n'existe pas de recette ni de régime alimentaire miracle pour bien manger. On peut manger de tout, mais en quantités adaptées, tout en gardant le plaisir de manger ! Et si vous avez pris un repas un peu trop copieux, mangez plus léger le repas suivant.

► Prendre son temps

On a plus tendance à manger raisonnablement et équilibré si on prend le temps de s'asseoir au moins 20 à 30 mn à table et que l'on mange lentement afin que l'appétit se calme petit à petit. C'est souvent le cas des repas que l'on prend en famille ou entre amis contrairement aux repas pris sur le pouce ou seul devant la télé.

► Développer sa curiosité culinaire

Goûter à de nouveaux aliments ou à des plats que l'on ne connaît pas participe au « bien manger ». On peut par exemple renouveler sa cuisine en misant sur les épices, les herbes, les aromates ou tester de nouveaux fruits et légumes.

LA BONNE IDÉE !

Bouger pour aller faire ses courses

Bien manger, c'est bien.

Avoir une activité physique quotidienne en plus, c'est mieux !

Lorsque c'est possible, faire ses courses de proximité à pied ou à vélo constitue une excellente occasion de bouger.

