



mes **10** ACTIONS
NUTRITION
SANTÉ

This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.



MES 10 ACTIONS « NUTRITION-SANTÉ »

1. Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes (crus et cuits) par jour.
2. Je mange deux portions de féculents par jour dont une au petit déjeuner.
3. Je consomme du poisson au moins deux fois par semaine.
4. Je mange un produit laitier à chaque repas et privilégie les moins riches en matières grasses, sucre, sel, additifs.
5. Je consomme du pain selon ma sensation de faim et préfère le pain complet.
6. Je réduis ma consommation de matières grasses et préfère celles d'origine végétale.
7. Je goûte avant d'ajouter du sel.
8. Je choisis des modes de cuissons qui préservent les aliments et qui nécessitent peu de matière grasse ajoutée (vapeur, grill, four...).
9. Je bois 1 à 1,5 litre d'eau par jour.
10. Je bouge au moins 30 minutes par jour !



**BIEN DANS MON ASSIETTE,
BIEN DANS MON CORPS
ET DANS MA TÊTE !**

POURQUOI MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ ?

La nourriture est le carburant de notre corps. C'est dans les aliments que notre organisme puise les nutriments essentiels qui assurent son bon fonctionnement. Les excès tant que les carences influent sur notre métabolisme et peuvent être la cause de nombreux désagréments (fatigue, surpoids, fragilité osseuse, dépression...) ou maladies (cancer, diabète...).

Une bonne alimentation contribue à se sentir en pleine forme, et à être de bonne humeur, plus concentré, performant. C'est si simple... Voici les 10 actions « nutrition-santé » que vous pouvez mettre en pratique sans attendre pour vous sentir mieux dans votre assiette !



N° 1

JE MANGE AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

- Je mange de préférence des fruits et légumes de saison (voir calendrier), à maturité, produits localement.
- Je varie les plaisirs, les couleurs, les textures, les préparations, mais aussi les moments de dégustation...
- Je les consomme surtout crus en entrée et en dessert et je réserve la cuisson pour les garnitures de plat.
- Je préfère les fruits entiers aux fruits pressés, ils sont plus riches en fibres et donc plus rassasiants.
- Je limite les fruits conservés dans du sirop et les légumes avec beaucoup de sauce.

1
portion

=

-/+ 100 g.

=

+/- 1
poignée

→ 5 portions = 500 g.



CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
ABRICOT							🍂	🍂				
CASSIS						🍂	🍂	🍂				
CERISE						🍂	🍂	🍂				
COING										🍂	🍂	
FRAISE						🍂	🍂	🍂				
FRAMBOISE						🍂	🍂	🍂	🍂	🍂		
GROSEILLE							🍂	🍂				
KIWI	🍂	🍂	🍂									
MANDARINE	🍂	🍂									🍂	🍂
MELON						🍂	🍂	🍂				
MIRABELLE							🍂	🍂	🍂			
MÛRE				🍂	🍂	🍂	🍂	🍂	🍂	🍂		
MYRTILLE							🍂	🍂	🍂	🍂		
NECTARINE							🍂	🍂				
ORANGE	🍂	🍂	🍂	🍂							🍂	🍂
PÊCHE							🍂	🍂	🍂	🍂		
POIRE	🍂	🍂	🍂				🍂	🍂	🍂	🍂	🍂	🍂
POMME	🍂	🍂	🍂			🍂	🍂	🍂	🍂	🍂	🍂	🍂
PRUNE							🍂	🍂	🍂	🍂		
PRUNEAU							🍂	🍂	🍂	🍂		
RAISIN								🍂	🍂	🍂		
RHUBARBE				🍂	🍂							
TOMATE						🍂	🍂	🍂	🍂	🍂		

🍂 périodes de récolte et de consommation



CALENDRIER DES LEGUMES DE SAISON

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
ARTICHAUT								🍃	🍃	🍃		
ASPERGE				🍃	🍃	🍃	🍃					
AUBERGINE				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃		
BETTERAVE	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
BROCOLI				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CAROTTE	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CÉLERI	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CHOU	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CHOU-FLEUR				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CHOU DE BRUXELLES	🍃	🍃	🍃							🍃	🍃	🍃
CONCOMBRE				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CÔTE DE BLETTE				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
COURGE				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
COURGETTE				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
ENDIVE	🍃	🍃	🍃	🍃								🍃
EPINARD				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
FENOUIL					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
HARICOT					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
LAITUE				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
MAÏS				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
NAVET					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
OIGNON	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
POIREAU	🍃	🍃	🍃			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
PETIT POIS						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
POIVRON						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
POMME DE TERRE	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
RADIS				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
SALADE											🍃	🍃
TOMATE												🍃

🍃 périodes de récolte et de consommation



N°2

JE MANGE DEUX PORTIONS DE FÉCULENTS PAR JOUR DONT UNE AU PETIT DÉJEUNER

- Les féculents, surtout complets, au petit déjeuner, me permettent d'attendre le repas suivant sans avoir faim.
- Au déjeuner et au dîner, je peux associer légumes et féculents comme garniture.
- J'opte pour la variété : pomme de terre, riz, pâtes mais aussi semoule, quinoa, boulgour, sarrasin, sésame...sans oublier les légumes secs comme les lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves...
- Je les préfère « complets », ils sont plus riches en éléments nutritionnels notamment en fibres.



N°3

JE CONSOMME DU POISSON AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE

- 🍃 J'alterne entre poissons maigres (majorité des poissons blancs) et poissons gras, riches en oméga-3 comme saumon, sardine, maquereau, thon...
- 🍃 Je pense aussi aux fruits de mer (moules, crabe, crevettes...).
- 🍃 Je varie les modes de préparation : chaud (papillotes, vapeur, grillé, légèrement poêlé...) ou froid (salade, carpaccio...) et je limite les poissons frits et panés.



N°4

JE MANGE UN PRODUIT LAITIER À CHAQUE REPAS ET PRIVILÉGIE LES MOINS RICHES EN MATIÈRES GRASSES, SUCRE, SEL, ADDITIFS

- Je choisis parmi le lait, les yaourts, le fromage blanc et je préfère les moins riches en matières grasses, sucre, sel, additifs.
- Je déguste aussi les autres fromages qui ont des goûts si variés mais avec modération car ils sont souvent plus gras.
- Si je mange un gratin de légumes, je n'ai pas besoin d'autres produits laitiers dans le repas.



N°5

JE CONSOMME DU PAIN SELON MA SENSATION DE FAIM ET PRÉFÈRE LE PAIN COMPLET

- Le pain est une tradition en France, il permet de compléter un repas selon la faim de chacun !
- Une large gamme de variétés est souvent proposée, je choisis de préférence les pains à la farine complète et je goûte ceux qui contiennent d'autres céréales que le blé : seigle, orge, avoine, épeautre, sarrasin, maïs...
- Lors d'un repas, je perçois ma sensation de satiété si je prends suffisamment de temps pour manger.



N°6

JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE MATIÈRES GRASSES ET PRÉFÈRE CELLES D'ORIGINE VÉGÉTALE

🍃 J'utilise toujours les matières grasses avec modération et je choisis la plus adaptée à ma préparation :

- Pour la cuisson : huile d'olive ou d'arachide
- Pour l'assaisonnement : alterner ou mélanger différentes huiles comme celle de colza, noix, tournesol, olive...

🍃 Je réserve le beurre, en petite quantité, pour les tartines ou juste fondu avec les légumes et les féculents.

🍃 Je préfère les sauces à base de tomate ou de fromage blanc et au restaurant, je les demande à part.

🍃 Si vous choisissez un plat cuisiné, lisez l'étiquette et sachez que s'il contient plus de 15% de lipides, il est considéré comme gras.



N°7

JE GOÛTE AVANT D'AJOUTER DU SEL

- 🍃 J'utilise peu de sel dans les préparations culinaires et je goûte toujours avant d'en ajouter.
- 🍃 Pour relever le goût de mes plats, je choisis parmi toutes les épices (cannelle, cumin, noix de muscade, poivre, clou de girofle...) et herbes aromatiques (ciboulette, persil, basilic, thym, laurier, romarin...) ; de plus, elles ont souvent des effets protecteurs, bénéfiques pour la santé !
- 🍃 Je ne mets pas de sel à table.



N°8

JE CHOISIS DES MODES DE CUISSON QUI PRÉSERVENT LES ALIMENTS ET QUI NÉCESSITENT PEU DE MATIÈRE GRASSE AJOUTÉE

- Je favorise les cuissons à la vapeur, grillé, en papillote au four.
- La poêle anti-adhésive a aussi l'avantage de cuire sans matière grasse.
- Je limite les fritures et panures ou toutes autres préparations nécessitant beaucoup de matière grasse.



N°9

JE BOIS 1 À 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR

- Soit 8 à 10 verres d'eau à répartir dans la journée.
- Pensez à boire entre les repas et davantage s'il fait très chaud.
- Je consomme le thé et le café, de préférence, sans sucre et en fin de repas, avec modération !
- J'évite de boire quotidiennement des boissons sucrées (sodas, nectars...), je les réserve pour les occasions.
- Je limite ma consommation de boissons alcoolisées (bière, vin, alcools forts...) à 2 verres par jour au maximum.



N° 10

JE BOUGE AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR !

Par bouger, on entend tout ce qui fait travailler les muscles, qu'il s'agisse d'exercice physique, de sport ou, tout simplement, de déplacements ou de mouvements dans la vie de tous les jours (marche, ménage, escaliers...et sport bien sûr). Dites-vous bien que dans notre mode de vie devenu beaucoup trop sédentaire, TOUTES les occasions qui permettent de faire travailler les muscles sont à saisir.

Je marche chaque fois que j'en ai l'occasion, je descends de l'autobus un peu plus tôt, j'utilise l'escalier plutôt que l'ascenseur, je me promène...

J'évite de demeurer inactif pendant de longues périodes, comme regarder la télé ou surfer sur l'ordinateur.

Je me lève de mon siège, je m'étire, je fais des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes toutes les heures.

Je m'active en jouant avec mes enfants.

Pour les courtes distances, je choisis la bicyclette, la marche ou les rollers.

J'envisage de commencer une activité sportive ou je consacre plus de temps à mon sport préféré.

Le ménage, le bricolage et le jardinage sont aussi des activités physiques.



MON QUOTIENT « NUTRITION-SANTÉ »

Cochez les actions que vous avez déjà entreprises et calculez votre Quotient « nutrition-santé » sur la page suivante.

- Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes (crus et cuits) par jour.
- Je mange deux portions de féculents par jour dont une au petit déjeuner.
- Je consomme du poisson au moins deux fois par semaine.
- Je mange un produit laitier à chaque repas et privilégie les moins riches en matières grasses, sucre, sel, additifs.
- Je consomme du pain selon ma sensation de faim et préfère le pain complet.
- Je réduis ma consommation de matières grasses et préfère celles d'origine végétale.
- Je goûte avant d'ajouter du sel.
- Je choisis des modes de cuisson qui préservent les aliments et qui nécessitent peu de matière grasse ajoutée (vapeur, grill, four...).
- Je bois 1 à 1,5 litre d'eau par jour.
- Je bouge au moins 30 minutes par jour !

MON QUOTIENT « NUTRITION-SANTÉ » RÉSULTATS

 *Vous avez coché entre 0 et 4 action(s)*

Il est temps que vous preniez davantage en compte l'équilibre de votre alimentation. Ce petit guide devrait devenir votre pense-bête. Et si vous vous engagez à entamer au moins 3 actions supplémentaires ? Vous vous sentirez rapidement mieux et vous aurez envie de continuer sur votre lancée.

 *Vous avez coché entre 5 et 7 actions*

Vous êtes sur la bonne voie. Vous vous souciez de l'équilibre de votre alimentation et vous appliquez déjà spontanément la plupart des conseils trouvés dans ce guide. Peut-être y aurez-vous puisé d'autres idées pour vous sentir encore mieux ? Et si vous vous engagez à les suivre tous ?

 *Vous avez coché entre 8 et 10 actions*

Bravo ! Vous êtes incollable en ce qui concerne l'alimentation saine et équilibrée. Et si vous partagiez ces recommandations avec vos amis et collègues ? Offrez-leur ce livret ou suggérez à votre employeur de lancer une campagne de sensibilisation « Bien dans mon assiette, bien dans ma tête » au sein de votre entreprise (matériel disponible gratuitement sur demande via www.food-programme.eu).



**FIGHTING
OBESITY THROUGH
OFFER AND
DEMAND***

Le projet FOOD a pour but de promouvoir l'équilibre alimentaire grâce à des axes de communication novateurs.

Dans les restaurants, l'intérêt est d'améliorer la qualité nutritionnelle des plats proposés et dans le même temps, de faciliter le choix des consommateurs grâce à une meilleure connaissance de ces améliorations. Pour cela, le lieu de travail est un vecteur privilégié de l'information.

En savoir plus : WWW.FOOD-PROGRAMME.EU

Le jeu FOOD : Venez tester vos talents de chef

<http://game.food-programme.eu>

* FOOD : acronyme qui signifie « combattre l'obésité au travers de l'offre et la demande ».