

Qu'est ce qu'une bonne  
alimentation?

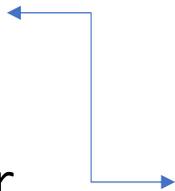
Bonjour à tous et merci  
d'être là.

# • Mieux manger pour mieux vivre, une stratégie gagnante!!

---

Ou comment s'alimenter

- Pour vivre mieux
- Plus longtemps
- En meilleure santé
- Maintien de l'homéostasie



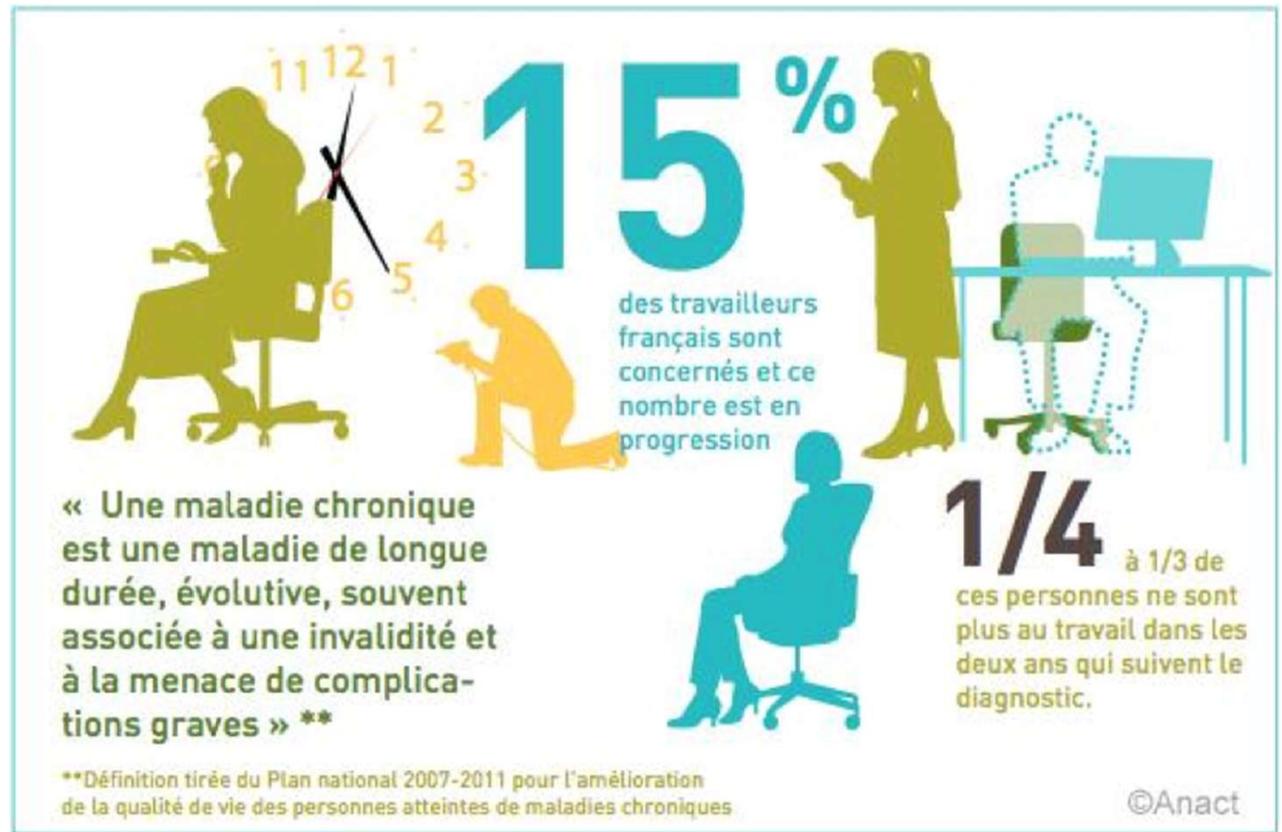
## Bien manger: chez l'enfant & l'adolescent

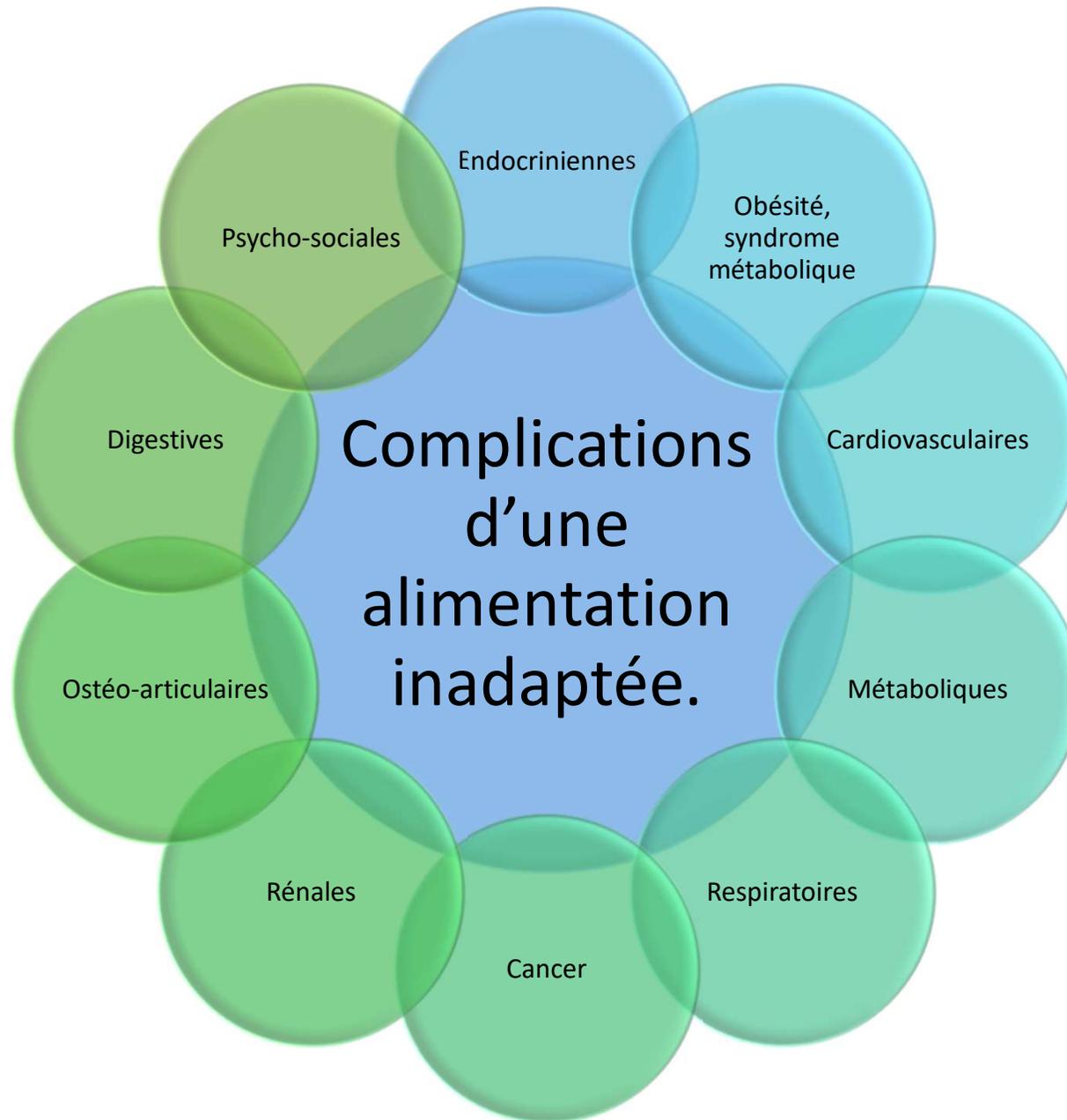
- Assurer une croissance optimale



Bien manger:  
chez l'adulte

- Prévenir ou retarder l'apparition de maladies chroniques





# Bien manger : pour une PA

---

Maintenir l'autonomie ou  
prévenir l'apparition de  
maladies invalidantes



*Nutrition et Vieillessement - M. Ferry - Inserm  
Univ Paris 13*

---

Se faire plaisir

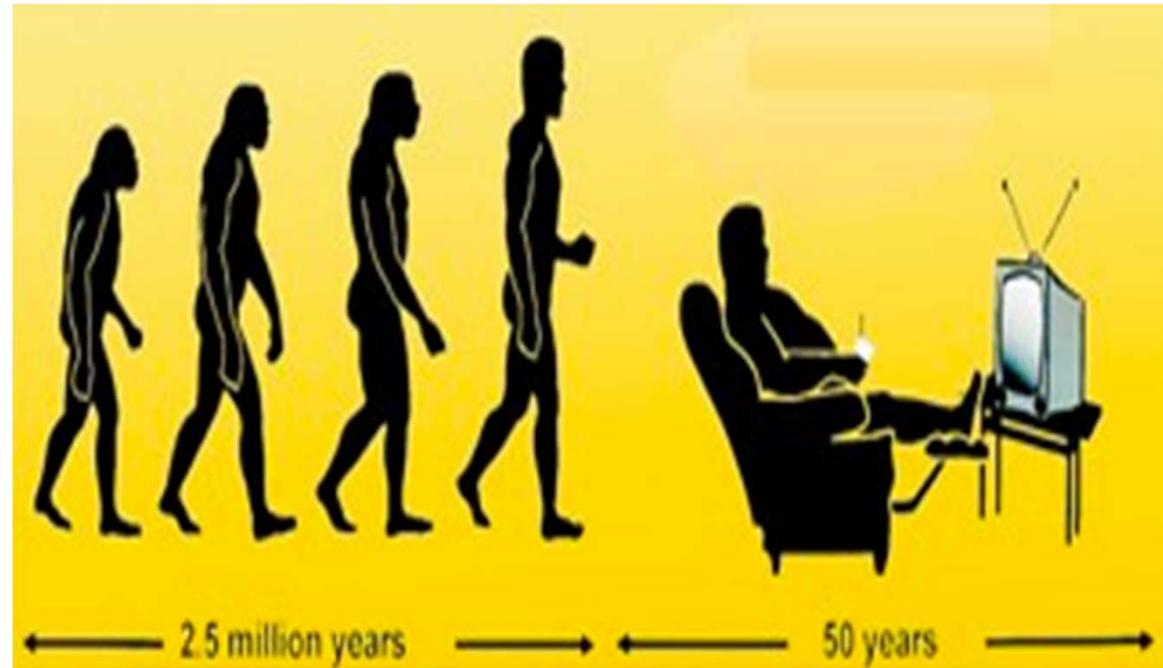


# obésité

Le tueur silencieux .....



# Un environnement obésogène



La modification du mode de vie apparaît  
comme le seul moyen de lutter contre  
l'épidémie d'obésité

Chez les enfants de 11 ans  
de la Région européenne de l'OMS,

**1** sur **3**   
est  
**en surpoids**  
ou  
**obèse**

[www.euro.who.int/obesity](http://www.euro.who.int/obesity)

© OMS 03/2014



Organisation  
mondiale de la Santé  
BUREAU RÉGIONAL DE  
Europe

# Actualisation des repères alimentaires



La fin des régimes.  
Le mot « régime », du latin  
« Regere »: diriger, règles  
établies pour obtenir un  
résultat bénéfique

## Diapositive 11

---

d1

docteurmoens@outlook.be; 13-10-19

# Que conseiller?

## L'ÉPI ALIMENTAIRE

### 5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

#### PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



#### FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour  
Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



#### LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



#### FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



#### SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

1

## PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées  
par des **céréales complètes**

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA



PÉTALES DE  
CÉRÉALES  
COMPLÈTES



PAIN COMPLET  
CROQUANT SUÉDOIS

2

## FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



Fruits : 2x par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés



Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

3



## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses

Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS CASSÉS

4



## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

Le creux d'une main par jour

Non-enrobés, non-sucrés, non-salés



5

## SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.



# 1, 2, 3... Santé!

*Trois repères pour une assiette équilibrée*



*Santé!*



- MERCI DE VOTRE AIMABLE ATTENTION

