

Mieux manger pour prendre soin de ma santé

La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé (31%), devant le tabac (12%) et l'alcool (7%).
28% des adultes français âgés de 18 à 54 ans sont en surpoids et 15% sont obèses.

Augmenter la consommation d'aliments d'origine végétale riches en fibres : fruits et légumes, légumes secs et féculents complets.

Privilégier la consommation d'aliments riches en omega 3 ainsi que l'huile d'olive

Réduire la consommation de viande et de charcuterie

RECOMMANDATIONS



Au moins 5 fruits et légumes par jour (par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits) qui apportent des antioxydants, des vitamines et des minéraux.



Au moins un féculent complet par jour : pain complet, pâtes, semoule et riz complets.



Des légumes secs au moins 2 fois par semaine : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.



Consommer de préférence des produits locaux, de saison et si possible bio.

RECOMMANDATIONS



Privilégier les huiles riches en oméga 3 (colza, noix) et l'huile d'olive.



Consommer du poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras car riche en oméga 3 (sardine, maquereau, hareng, saumon, etc.).



Consommer une petite poignée de fruits à coque non salés par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches) dont la teneur en acides gras polyinsaturés est élevée (notamment en oméga 3 dans les noix).

RECOMMANDATIONS



Privilégier la volaille et limiter la viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau et abats) à 500 g par semaine (soit environ 3 à 4 steaks).



Limitier la consommation de charcuterie à 150 g par semaine (soit environ 3 tranches de jambon blanc).

Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs.

Mieux manger pour prendre soin de ma santé

Réduire la consommation d'aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Réduire la consommation de boissons sucrées et de boissons alcoolisées

Limitier la consommation de sel et de produits salés

Une consommation suffisante mais limite de produits laitiers

RECOMMANDATIONS

Limiter la consommation de céréales du petit-déjeuner sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce.



Quand c'est possible, privilégier le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés peu transformés.

LE NUTRI-SCORE

Le logo Nutri-Score est l'étiquetage nutritionnel simplifié recommandé par les pouvoirs publics en France. Il a pour objectif de faciliter la compréhension par le consommateur de la qualité nutritionnelle des aliments préemballés. Grâce à une lettre couplée à une couleur,



Le Nutri-Score classe les produits sur une échelle à 5 niveaux allant de A à E. **Il peut aider vos patients à manger mieux au quotidien en limitant les produits de score D et E.**

RECOMMANDATIONS



Les boissons sucrées doivent être limitées le plus possible sans être substituées par des boissons édulcorées ; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour et privilégier les jus de fruits pressés.



Maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours.

L'eau est la seule boisson recommandée, elle peut également être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrées.

RECOMMANDATIONS

Le sel consommé provient surtout des produits transformés : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain, etc.



Réduire la quantité de sel en cuisinant et ne pas resaler à table.

Privilégier le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).

RECOMMANDATIONS



2 produits laitiers par jour (par exemple un yaourt nature et un morceau de fromage).

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

efficiencE
SANTÉ AU TRAVAIL

