

## Conseils hygiénodietétiques

### Pour une alimentation équilibrée et se maintenir en bonne santé

1

#### Augmenter les proportions de légumes et de fruits

**Riches en fibres, en minéraux, en vitamines anti-oxydantes**, ils sont de véritables atouts santé car ils protègent des risques cardiovasculaires, des cancers, diminuent le taux de cholestérol et la glycémie. Ils ont un effet rassasiant et sont pauvres en calories.

Il est recommandé de consommer **3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour**.

2

#### Favoriser les graisses d'origine végétale et limiter les graisses d'origine animale

**Les matières grasses végétales** comme l'huile d'olive et les huiles riches en oméga 3 (l'huile de colza, de noix, de soja) sont qualifiées de **bonnes graisses** car elles diminuent le mauvais cholestérol (LDL cholestérol), le taux de triglycérides et elles augmentent le taux de bon cholestérol (HDL cholestérol).

**Les matières grasses animales** comme le beurre, la crème fraîche, sont qualifiées de **mauvaises graisses**, consommer en excès, elles bouchent les artères, augmentent le taux de mauvais cholestérol et favorisent les maladies cardiovasculaires.

3

#### Favoriser les protéines animales pauvres en acides gras saturés et les protéines végétales

Les protéines animales sont apportées par la viande, le poisson, les oeufs, les produits laitiers. Elles sont essentielles pour la constitution de nos muscles, remplissent de nombreuses fonctions dans l'organisme et apportent de la satiété. Il faut **privilégier les viandes maigres** (le poulet et la dinde), **le poisson** (poisson maigre et poisson gras) et **les oeufs**. Il faut **limiter les viandes rouges** comme le boeuf, le porc et l'agneau qui sont plus riches en graisses saturées. Les protéines végétales sont apportées par **le soja et les légumes secs**. En association avec des céréales comme les pâtes, le riz, la semoule, ils sont une excellente alternative aux protéines animales.

**4**

## Pratiquer une activité physique régulière

L'activité physique régulière est bénéfique car elle aide à maintenir un poids de forme, elle renforce le système cardiovasculaire, améliore la mobilité et réduit le stress. Elle contribue ainsi à prévenir les maladies, à améliorer la santé mentale. Il est recommandé de **pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique adaptée à chacun par jour** (jardinage, marche, vélo, natation, yoga, etc.)

**5**

## Limiter les produits trop gras et trop sucrés

Les aliments riches en acides gras saturés et en sucres ajoutés peuvent contribuer à augmenter le taux de cholestérol, augmentant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Ces produits ont souvent une densité calorique élevée ce qui peut conduire à une prise de poids. De plus **limiter la consommation de produits sucrés** contribue à maintenir une glycémie stable.

**6**

## Favoriser le fait maison et limiter les produits transformés

Favoriser le fait maison permet de **contrôler les ingrédients**, de favoriser une alimentation équilibrée, de réduire les calories vides, le sel et les additifs éventuels.

**7**

## Consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine

Ce sont les lentilles, les pois chiches et les haricots. Ils présentent de nombreux atouts nutritionnels. Ils permettent de maintenir une glycémie stable grâce à **leur richesse en glucides complexes à faible indice glycémique**. Ils sont **riches en fibres et en minéraux** donc ils favorisent le transit intestinal et apportent de la satiété. En association avec des céréales comme les pâtes, le riz, la semoule, ils sont une excellente alternative aux protéines animales grâce à leur richesse en protéines végétales.

**8**

## Consommer 2 produits laitiers par jour

Les produits laitiers représentent **la source principale de calcium**. De plus ils apportent **des protéines de bonne qualité**. Pour varier les plaisirs, alterner le lait, les yaourts, les fromages, les fromages blancs.

**9**

## Consommer les féculents complets ou semi-complets

Il est recommandé de consommer **au moins un féculent complet par jour** sous forme de pain complet, de pâtes, riz complets ou semi-complets. Ils conservent davantage de nutriments essentiels comme les fibres, les vitamines et les minéraux que leurs versions raffinées. Ainsi ils favorisent la digestion, régulent le transit intestinal et contribuent à la sensation de satiété. Ils ont un indice glycémique plus bas par rapport aux féculents raffinés donc ils permettent de maintenir une glycémie stable. Enfin ils ont un effet bénéfique dans la diminution du taux de cholestérol et donc des maladies cardiovasculaires.

**10**

## Avoir une bonne hydratation

L'eau est la seule boisson indispensable pour notre organisme. Il est recommandé de boire environ **1,5L d'eau par jour**. Une bonne hydratation permet de maintenir l'hydratation de notre corps, augmente l'efficacité des fibres alimentaires donc favorise le transit intestinal.

Les eaux minérales peuvent être intéressantes pour compléter les apports en minéraux.

L'eau de boisson peut être apporté aussi par le thé, les infusions, le café. Limiter les boissons sucrés comme les jus de fruit, les sodas et limiter la consommation d'alcool.

**11**

## Manger dans le calme, bien mâcher

Une bonne mastication permet une meilleure digestion, augmente la sensation de satiété et permet une meilleure absorption des nutriments au niveau intestinal. De plus manger sans écran ou distraction limite la suralimentation par la pleine conscience de sa faim et limite le stress durant le repas.

**12**

## Savoir écouter sa faim et prendre du plaisir

Écouter les signaux de faim et de satiété permet d'éviter de manger de façon excessive. Ainsi on peut mieux contrôler les quantités et maintenir un équilibre calorique.