



## CONSEILS NUTRITIONNELS

---

life  beats

# Pourquoi avoir une alimentation saine est importante ?

## A) Prévenir les risques de maladie

Le saviez-vous que de nombreuses maladies chroniques sont évitables ?

Cela inclut les troubles tels que :

- » Maladies cardiovasculaires
- » Attaques
- » Diabète
- » Cancer

Une bonne nutrition peut réduire le risque de développer de nombreuses maladies évitables!

La nutrition est une pierre angulaire de la Santé.



## B) Se sentir bien !

Les personnes atteintes de maladies chroniques souffrent souvent d'une moins bonne qualité de vie. Une alimentation saine permet de rester en forme et se sentir mieux.

## C) Quel bon goût !

Cependant, beaucoup sont agréablement surpris par le bon goût d'une alimentation saine.

Les diapositives suivantes illustrent les différents types d'aliments que vous devriez inclure dans votre alimentation ainsi que ceux que vous devriez limiter.

## **Que signifie limiter ou éliminer ?**

Vous pouvez manger un hamburger mais n'oubliez pas, la modération est très importante lorsque vous choisissez parmi les aliments "à limiter" !



Pain, céréales, pâtes, riz, de préférence en grains entiers, et les pommes de terre sont riches en vitamines, minéraux et fibres.

Quand c'est possible, mangez ces aliments contenant une faible teneur en matières grasses.

**Mangez au moins 30 g de fibres par jour, de préférence sous la forme de grains entiers.**



## 5 fruits et légumes par jour



Mangez au moins 5 fruits et légumes frais par jour, légèrement cuits ou de temps en temps en jus, à chaque repas principal et comme collation entre les repas.

Ces conseils simples garantissent une alimentation riche en vitamines, minéraux et fibres.

Suggestion: Donnez la préférence aux produits régionaux.



## Produits laitiers quotidiennement, du poisson une ou deux fois par semaine, de la viande occasionnellement.

Ces aliments contiennent de précieux éléments nutritifs tels que le calcium du lait; l'iode, le sélénium et les acides gras Omega 3 des poissons de mer. La viande est un important fournisseur de minéraux et de vitamines (B1, B6, et B12).

Mangez de la viande, des produits de charcuterie et des œufs avec modération; **pas plus de 300 à 600 g de viande et de saucisse par semaine.**

Choisissez de préférence, surtout pour la viande et les produits laitiers, des produits à faible teneur en matières grasses.



# Réduire les aliments gras ou riches en matières grasses

La graisse fournit des acides gras essentiels; les aliments gras contiennent aussi des vitamines liposolubles.

La graisse est très riche en énergie et peut entraîner une prise de poids s'ils sont consommés en grandes quantités. Trop d'acides gras saturés augmentent le risque de maladies cardiovasculaires

Choisissez de préférence les graisses et les huiles végétales.

Rappelez-vous que les graisses invisibles sont habituellement trouvées dans les produits à base de viande, produits laitiers, biscuits et bonbons ainsi que dans les aliments de restauration rapide.



**Ne mangez pas plus de 60-80 grammes de gras par jour.**

## Sucre et sel avec modération

Mangez occasionnellement du sucre et de la nourriture ou des boissons contenant différents types de sucre (par exemple : de sirop de glucose).

Assaisonnez avec des herbes aromatiques et salez peu

Une consommation réduite de sel a un effet positif sur la pression artérielle.



**La dose quotidienne recommandée de sel est de 5g**

# Consommation journalière de liquide



**Buvez au moins 1,5 litre sous forme de boissons.**

Boire régulièrement au cours de la journée avant d'avoir soif est la bonne solution.

Outre, les tisanes non sucré et thés fruités, les jus de fruits et sirops, l'eau (minérale ou au robinet) est particulièrement adapté pour couvrir l'apport quotidien en liquide.

## Quelques conseils

Quand vous cuisinez, maintenez des températures aussi basses que possible et utilisez peu d'eau et de graisse - cela préserve les éléments nutritifs et la saveur naturelle.

Utilisez, de préférence, des ingrédients et des produits frais locaux.

Prenez une pause pour manger et ne pas manger sur le pouce.  
Prenez votre temps. Cela permettra à votre cerveau de réaliser quand vous êtes rassasié.



Ci-dessous, quelques suggestions simples que vous pouvez utiliser pour décider des meilleurs choix en matière de nourritures.

Suggestions pour manger sainement	
Au lieu de ...	essayez ...
<b>Sucre ajouté</b> , le sucre granulé, la cassonade, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, sucre de maïs, ou le miel.	Aliments naturellement sucrés comme les fruits, les poivrons, ou le beurre d'arachide naturel.
Les <b>matières grasses laitières</b> de la crème glacée, le lait entier et le fromage.	Versions faibles en matières grasse, comme le lait écrémé et les fromages allégés..
<b>Sucre cuit</b> . Biscuits, petits gâteaux, beignets, pâtisseries, etc...	biscuits ou barres de céréales maisons telles que l'avoine, et moins de sucre et de graisses
<b>Hydrates de carbone blancs</b> . Pain, pâtes, pommes de terre, riz, biscuits, gâteaux ou pancakes	Pancake aux grains entiers, les pâtes et les pains de blé entier, riz brun.
<b>Les viandes transformées</b> , comme le bacon, jambon, pepperoni, les hot-dogs, et de nombreuses charcuteries.	Protéine de poisson, de poulet sans peau, les noix, les haricots, le soja et les grains entiers.
<b>sel ajouté</b>	Aromatiser les aliments avec de l'ail, des herbes et des épices.

Ne pas oublier de vérifier [LifeBeats Nutrition Page](#) pour liens, outils et applications.

# Manger pour vivre !

Une bonne alimentation peut vous garder en bonne santé, améliorer votre qualité de vie et alimenter votre corps pour les activités importantes de la vie !



## Contenu de la présentation fournie par :

European Heart Journal (2012) 33, 1635-1701, European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (11/2013)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser (6/2010)

HelpGuide.org: [http://helpguide.org/life/healthy\\_eating\\_diet.htm](http://helpguide.org/life/healthy_eating_diet.htm)

Photos: Thinkstock