



Manger ceci ✓
Pas cela ✗

Pour une Meilleure Santé

lifebeats

lyondellbasell

Changer Ses Choix; Changer Sa Vie

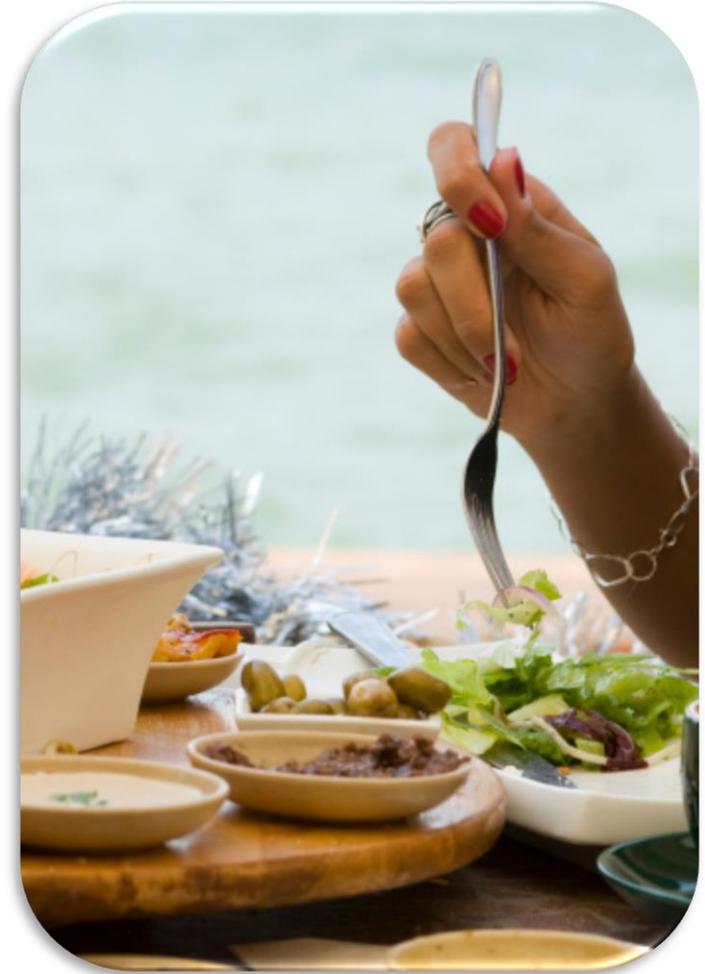
Cette présentation est destinée à aider à prendre de meilleures décisions en matière de nutrition afin d'améliorer sa santé. Les points clés à retenir sont :

- Choisir une alimentation de meilleure qualité permettra d'améliorer sa santé; Un apport de 100 calories de moins au quotidien permet une perte de poids de 5 Kg en un an!
- Les points clés d'une bonne alimentation sont *équilibre, variété et modération.*
- Pour rester en bonne santé, le corps a besoin d'un apport équilibré en sucres, graisses et protéines - les trois principaux composants nutritionnels.
- Il faut manger correctement, faire de l'exercice, dormir suffisamment.



Avoir une réflexion sur son Alimentation - cela fait une différence!

- **Écouter son corps** -
Avez-vous vraiment faim?
- **Ne pas cuisiner Trop** d'aliments au moment des repas
- **Commencer** le repas avec de **petites portions** - Utiliser des plats / verres de petites contenances
- **Prendre son Temps** pour manger – se réserver au moins 20 minutes pour prendre un repas
- **Ne pas Manger** des repas Pique-Nique
- **Manger** à des heures régulières
- **Penser** avant à ce que vous mangez
- **Partager** les Grandes Portions



Pouvez-Vous améliorer votre métabolisme?

Le métabolisme est la vitesse à laquelle le corps brûle des calories et il est influencé par différents éléments. Si on ne peut agir sur l'âge, le sexe, ou la génétique, il existe d'autres façons d'améliorer le métabolisme alimentaire. Pour en savoir plus.

[Click here](#)

Éviter les régimes alimentaires -crash - Bien que ces régimes peuvent aider à perdre du poids, ils se font au détriment d'une bonne nutrition, de la perte de muscle, et peuvent ralentir le métabolisme. Le résultat final est que le corps brûle moins de calories et des gains de poids plus rapides peuvent se manifester après ce type de régime alimentaire.



Choisir Une Assiette de façon Judicieuse

Il ya **cinq groupes d'aliments** qui participent à une alimentation saine.

- [Céréales](#) - Les céréales contenant au moins 3 grammes de fibres par portion
- [Légumes](#) - Priviligier les couleurs intenses (les tomates, les épinards, les patates douces, les courges)
- [Fruits](#) - Priviligier les couleurs intenses (baies, cerises, grenades)
- [Viandes / Protéines](#) - Les aliments riches en oméga-3 (poissons, gibier), les viandes maigres, les protéines d'origine végétale (haricots, légumineuses)
- [Graisses](#) - noix, graines, huile d'olives, aliments pauvres en graisses saturées

[Click here](#) : *pour obtenir* des informations pratiques pour aider à constituer une alimentation plus saine avec des ressources et des outils : pour obtenir une évaluation alimentaire, une éducation nutritionnelle, et d'autres informations nutritionnelles conviviales.



Choisir les Boissons – néfastes ou bénéfiques dans un régime?

Beaucoup font attention à ce qu'ils mangent mais pas forcément à ce qu'ils boivent. C'est une erreur. Le choix correct de boissons peut modifier votre métabolisme, réduire votre appétit et aider à réduire l'apport de calories.

Quelles boissons sont **néfastes** et quelles boissons sont **bénéfiques** dans un régime pour Perdre du poids? Pour en savoir plus: [Click here](#)

Pour consulter une liste des 20 boissons non recommandées dans un régime équilibré en Amérique [click here](#).



Faire des Choix Alimentaires Sains afin de Prévenir un Pré-diabète



Des Choix de vie sains peuvent aider à prévenir un état pré-diabète. Manger des aliments sains. Pratiquer plus d'activités physiques. Perdre un excès de poids.

MANGER CECI: Des céréales, des huiles végétales, des produits laitiers pauvres en graisses, du poisson, des fruits de mer, du poulet, des protéines végétales

[Click here](#) pour avoir des informations spécifiques sur le diabète et les choix alimentaires sains à faire.

PAS CELA: Produits avec de la farine blanche raffinée, des graisses saturées, du sucre rajouté, riches en sel, riches en calories, pauvres en fibres, et l'hypercholestérolémiant.

[Click here](#) et [here](#) : Pour plus d'informations pour apprendre à lire et comprendre les étiquetages alimentaires.



Tension Artérielle élevée ou Hypertension Artérielle

L'Hypertension artérielle augmente le risque de maladies cardiaques et d'AVC. Les facteurs de risque sont l'obésité, l'alcool, le tabagisme et les antécédents familiaux.

MANGER CECI: Épices pour la saveur, haricots noirs, vin rouge avec modération, aliments riches en oméga-3 comme le saumon, thon, huile d'olives, noix, amandes.

Pour plus d'informations sur les aliments bénéfiques pour le coeur,

[click here](#).

PAS CELA: Aliments riches en sel, pauvres en fibres, avec un taux élevé de cholestérol, éviter une consommation excessive d'alcool, limiter les graisses saturées (graisses animales et les aliments transformés), frites, pâtisseries



L'Alimentation peut affecter d'autres aspects de la Santé

Cancer et l'alimentation

Choisir des aliments et des boissons pour contrôler le poids; limiter les viandes rouges et les plats transformés; manger plus de légumes et de fibres. Si vous buvez de l'alcool, en limiter la quantité.

[Click here](#) pour plus d'informations sur le thème cancer et alimentation.

Vision et régime

Un Ajout de certains éléments nutritifs à l'alimentation chaque jour peut être bénéfique pour la vision. Les chercheurs ont montré des liens entre les fonctions visuelles et des éléments nutritifs tels que la lutéine / zéaxanthine, vitamine C, vitamine E, zinc. Ils pourraient réduire le risque de certaines maladies oculaires, y compris la dégénérescence maculaire et la formation de cataracte.

[Click here](#) pour plus d'informations.

Santé mentale et régime

- Pour connaître des aliments qui modèreraient le stress? [Click here](#)
- Pour connaître des aliments qui agiraient sur la concentration? [Click here](#)



Manger Hors de chez-soi & Choix en Restauration rapide

Faire le choix de la nourriture saine quand on mange dans des restaurants de type fast-food. Pour la restauration rapide et valeurs nutritionnelles, s'informer :

[click here](#).

Eviter une alimentation de grignotage

MANGER CECI: Légumes, fruits, céréales, noix et graines, produits laitiers pauvres en graisses. Choisir les portions en fonction du type de collation. Pour en savoir plus, [click here](#).

PAS CELA: Frites, barres de bonbons, barres de crème glacée, tortillas frits avec fromage, biscuits



MANGER CECI; PAS CELA!

Rester en Bonne Santé
Ce choix est entre vos mains!
Commencez dès Aujourd'hui.



Présentation Réalisée par Marilyn Cole, Local Health