

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE & CONTRÔLE DE POIDS

SSTIB
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL INTER BANCAIRE



Un Service dédié aux métiers de la Banque

20 rue Gombert - 59 000 Lille
Tel : 03.20.00.14.00



Entre utilité et plaisir, l'alimentation peut aussi être source de danger pour la santé. Nous sommes tentés régulièrement par des produits trop riches en sel, en sucre, en graisses... et par des habitudes alimentaires malsaines.

Pour rééquilibrer son alimentation tout en contrôlant son poids, différents groupes d'aliments sont indispensables...

MATIÈRES GRASSES

LE CONSEIL : à limiter mais à ne pas supprimer.

Lors du repas du midi et du soir, l'idéal est de consommer une quantité équivalente à une cuillère à soupe (soit 10g par repas).

Quoi : privilégiez les graisses végétales (huile ou margarine) plutôt que le beurre, en les variant le plus possible : pour l'assaisonnement colza, tournesol et pour la cuisson, olive ou pépin de raisin.

Pourquoi en consommer : les matières grasses végétales sont riches en acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer. Ces acides gras sont indispensables à notre santé cardiovasculaire (Oméga 3 et Oméga 6).

FRUITS & LÉGUMES

LE CONSEIL : au moins 5 par jour... Et pas de maximum.

A chaque repas, midi et soir, il est conseillé d'avoir une quantité de légumes égale à la moitié de son assiette.

Quoi : les fruits et légumes frais sont à privilégier, mais les conserves ou les surgelés sont aussi intéressants.

Les légumes en entrée ou en accompagnement, les fruits en dessert ou en coupe faim. Crus ou cuits ? Les deux sont indiqués car certaines vitamines ne résistent pas à la chaleur de la cuisson.

Pourquoi en consommer : ils sont riches en minéraux et en vitamines (ex : vitamine C), non fabriqués par notre organisme.

Ils contiennent également des fibres, qui facilitent le transit intestinal et qui régulent l'appétit. Ils permettent de manger moins au moment des repas en limitant la quantité de féculents dans l'assiette.

De plus, leurs effets protecteurs sont reconnus face aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers.

PAIN & FÉCULENTS



LE CONSEIL : à chaque repas, en quantité modérée, mais attention à certaines céréales du petit déjeuner, qui contiennent du sel, des graisses et du sucre.

Il est conseillé de diminuer les quantités de féculents le soir car notre dépense énergétique est moins importante que dans le reste de la journée.

Quoi : ce groupe alimentaire regroupe une variété d'aliments: aliments céréaliers comme le riz, le blé, les pâtes et le pain, mais aussi légumes secs et légumineuses, tels que lentilles, petits pois, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, en passant par les pommes de terre...

Pourquoi les consommer : ils contiennent des protéines végétales et des glucides sous forme de sucres lents, source d'énergie indispensable au fonctionnement des muscles et du cerveau.

Les sucres lents appelés aussi féculents, apportent de l'énergie indispensable au drainage de l'eau dans l'organisme. Ils permettent ainsi de limiter la rétention d'eau qui peut représenter 1/3 du surpoids.

VIANDES, PRODUITS DE LA PÊCHE & OEUFS



LE CONSEIL : 1 à 2 fois par jour.

Quoi : les viandes les plus maigres sont préférables (veau, volaille, lapin). Quant au poisson, il est conseillé d'en consommer au moins trois fois par semaine.

Il est conseillé de limiter la viande rouge le soir car elle regroupe les aliments les plus gras de ce groupe d'aliments.

Pourquoi les consommer : ces aliments constituent le principal apport en protéines animales, qui fournissent les constituants de base aux cellules de l'organisme : muscles, os, peau...

Ils sont également riches en fer et en vitamines.

PRODUITS LAITIERS



LE CONSEIL : trois fois par jour, mais méfiance :

les desserts lactés contiennent en plus du sucre, des fruits enrichis en sucre, du chocolat, etc.

Il est conseillé de ne pas manger du fromage le soir car il regroupe les aliments le plus gras de ce groupe d'aliments. Sélectionnez les produits à – de 20 % de MG.

Quoi : lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses et fromage.

Il est important de varier le plus possible la consommation des produits laitiers pour limiter les apports en matières grasses qui sont parfois très importante : il est préférable de consommer d'avantage de produits laitiers maigres (lait demi écrémé, yaourts, fromage blanc) en essayant de limiter le fromage (30g par portion, soit 1/8ème de camembert, 1 fois par jour maximum et idéalement 1 jour sur 2).

Pourquoi en consommer : les produits laitiers constituent le principal apport en calcium. Celui-ci joue un rôle essentiel dans la santé des os et dans le bon fonctionnement de divers mécanismes de l'organisme.

BOISSONS

LE CONSEIL : boire au moins un litre et demi d'eau par jour, pendant et entre les repas (1 à 2 verres par repas).

Seule l'eau est indispensable pour se désaltérer, et en France, vous pouvez boire l'eau du robinet (très riche en calcium et en magnésium).

Sodas et autres boissons sucrées sont à éviter : une canette de soda contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre ! L'excès de sucre augmente le risque de déséquilibre nutritionnel et la prise de poids... jusqu'à l'obésité.



POUR EN SAVOIR +

Le Programme National Nutrition Santé

Lancé par le ministère de la Santé, de 2011 à 2015 son objectif est d'améliorer l'alimentation des français en renforçant leur santé.

Le Programme National Nutrition Santé propose 9 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et 1 repère dédié à l'activité physique.

www.mangerbouger.fr

QUESTIONS RÉPONSES

Si je mange correctement, ai-je encore besoin de faire de l'exercice ?

Bien sûr ! L'activité physique quotidienne est indispensable chez l'adulte et chez l'enfant. Le minimum est d'une demi-heure de marche rapide par jour (monter les escaliers, faire ses courses à pied...), combinée à une réduction de la sédentarité (télévision...).

Dois-je faire un véritable repas au petit déjeuner ?

Oui, dans la mesure où il doit couvrir un quart des besoins journaliers en énergie : pain, produits laitiers, fruit ou jus de fruits et une boisson.

Attention aux céréales, qui contiennent parfois du sel caché, des graisses et du sucre.

Dois-je limiter ma consommation de sel ?

Il faut la surveiller surtout si vous ne faites pas suffisamment d'activité physique. En moyenne, les Français en consomment 10 à 13 g par jour, contre une norme de 6 g par jour .

La tension artérielle de nombreuses personnes hypertendues reviendrait à la normale si cette consommation était régulée.

Attention aux sels cachés : dans les céréales pour petit déjeuner, les charcuteries, les fromages, les plats préparés ou les eaux minérales gazeuses.

Comment puis-je lutter contre le grignotage ?

Le grignotage pose problème lorsqu'il signifie consommer des aliments sucrés, caloriques ou salés, comme les viennoiseries, les pâtisseries, le chocolat, la charcuterie, etc.

Quand une sensation de faim vous assaille, coupez l'envie avec un verre d'eau ou une boisson peu calorique. Sinon, un fruit ou un produit laitier fera l'affaire pour éviter les « produits de grignotage » moins équilibrés.

Si vous consommez suffisamment lors des principaux repas (féculents et légumes selon les quantités de votre répartition alimentaire), et que vous avez une collation l'après midi, le grignotage doit être très occasionnel.



COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ ?

Mes différents repas :

Je mange toutes les 4 à 5 heures :

- > au petit déjeuner avec une boisson, un produit laitier, un produit céréalier et un fruit
- > au déjeuner et au dîner en limitant les aliments gras le soir
- > un goûter si vous avez des fringales l'après-midi ou si vous mangez davantage le soir que le midi



Mon assiette équilibrée contient :

Midi et soir, je retrouve :

- > des fruits et des légumes (crus et cuits)
- > une source de féculents
- > une source de protéines (viande, poisson ou œuf)
- > une cuillère à soupe d'huile
- > un produit laitier
- > de l'eau



Ma pyramide alimentaire sur la journée :

Je limite les matières grasses et les produits sucrés.

Je consomme :

- > d'avantage de poisson et volaille
- > 3 produits laitiers (en limitant le fromage)
- > 1 féculent matin, midi et soir en limitant les quantités
- > au moins 2 fruits et 3 légumes
- > au moins 1,5 litre d'eau

