



# Alimentation équilibrée

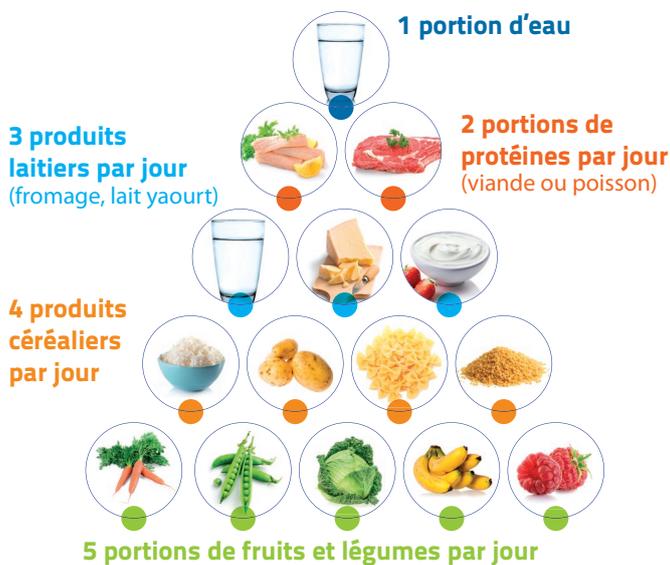
Quelques règles simples à suivre au quotidien

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

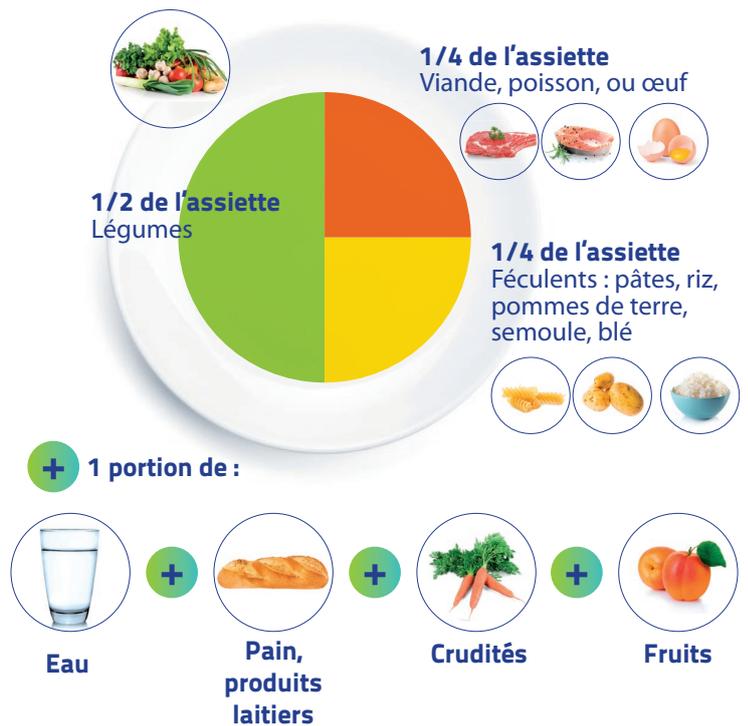
Alors qu'au début du XX<sup>ème</sup> siècle, la marche était le moyen de transport le plus répandu, aujourd'hui c'est la voiture et les autres modes de transport sédentaires qui prédominent. Nos besoins énergétiques diminuent, alors forcément, on grossit ! Diminuer son poids, améliorer son alimentation, avoir une activité physique régulière peuvent tout changer. Toutes les études le montrent : 30 % de calories en moins, c'est 20 % de vie en plus !

## Besoins nutritionnels journaliers

à partir de la pyramide alimentaire



## Une assiette équilibrée



**Pain**  
2 à 4 tranches par jour, du pain complet



**Fruits et légumes**  
à volonté, frais ou surgelés



**Poisson**  
100g à 150g, 2 fois par semaine



**Viande**  
100 à 150g, 3 à 4 fois par semaine



**Œufs**  
3 à 5 par semaine si le taux de cholestérol est correct



**Produits laitiers**  
1 par repas



**Fromage**  
pas plus de 60g, 1 à 2 fois par semaine



**Féculents**  
4 à 6 cuillères à soupe pour le repas de midi



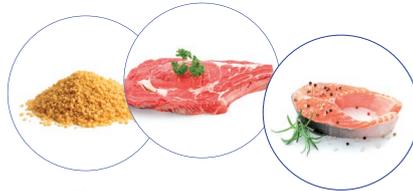
**Fruits secs**  
une petite poignée pour les en-cas

## MENU SUR UNE SEMAINE



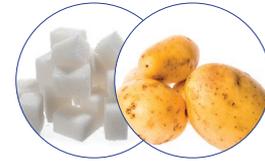
### Conseils lipides

- **Les besoins sont estimés à 35-40% des apports énergétiques totaux.**  
1 g de lipides = 9 kcal.
- **Privilégiez les matières grasses végétales** (margarine oméga 3 au phytostérol) et huile de colza, olive, noix, tournesol.
- **Limitez les graisses d'origine animale** riches en acides gras saturés (beurre, crème fraîche...); plus un acide gras est saturé, moins il est facilement oxydé, ou «brûlé» et il oxyde donc les artères.
- **Équivalences lipidiques pratiques**  
10 g de matières grasses = 1 cuillère à soupe ou 2 cuillères à café d'huile = 10 g de beurre = 30 g de fromage = 10 olives ou 5 noisettes ou 3 grosses noix ou 10 pistaches ou 30 cacahuètes.



### Conseils protéides

- **Consacrez 15-20% de votre ration journalière aux protéines.**
- **Les besoins sont estimés à 0,8 g/kg de poids.**  
1 g de protéines = 4 kcal.
- **Variez leurs sources :** 50% protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs) et 50% d'origine végétale (riz complet, maïs, lentilles, soja, quinoa, pois chiches...).



### Conseils glucides

- **Ce sont les carburants du corps.** Le cerveau à lui seul consomme 140 g/jour.
- **1 g de glucides = 4 kcal.**
- **Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils doivent représenter 50 à 55% des apports énergétiques totaux.**
- **Limitez les «sucres rapides» et privilégiez les «sucres complexes».** Les glucides simples d'absorption rapide (glucose, fructose, saccharose) : sucre, miel, bonbons, pâtes de fruits, caramel, crèmes glacées, confitures, se reconnaissent par leur goût sucré. Les glucides complexes, céréales, féculents, légumes secs, riches en fibres, rassasient, régulent le transit intestinal et possèdent un effet positif sur l'équilibre de votre poids.
- **Équivalences**  
10 g de glucides = 2 morceaux de sucre = 2 cuillères à soupe de riz, pâtes, pois chiches cuits = 1 pomme de terre vapeur.



### Autres conseils

- **Fractionner les repas, ne pas grignoter entre les repas,** manger peu le soir, raisonnablement à midi et sans excès le matin.
- **Tout ce qui est consommé en excès le soir est stocké** et perturbe le sommeil, essentiel à l'équilibre pondéral.
- **Respecter une durée de 3 heures entre le dîner et le sommeil.**
- **Éviter le manque de sommeil.** Le manque de sommeil stimule la sécrétion d'une hormone produite par l'estomac, la ghréline. Elle est dite «oréxigène» et stimule la prise alimentaire.
- **Manger lentement :** il faut en effet un certain temps (15 à 20 minutes) avant que les signaux de rassasiement arrivent au cerveau.
- **Limiter la consommation de sel.** Les réels besoins physiologiques en sel sont estimés pour l'homme à 1 ou 2g par jour.
- **Attention aux viennoiseries !** Double peine (les sucres rapides sont plus nocifs car associés à des lipides).
- **Ne pas sucrer le café ou le thé.** Limiter les boissons sucrées. Éviter les édulcorants de synthèse qui entretiennent le goût sucré et incitent à manger plus.
- **Limiter la consommation d'alcool.**

**Ne pas oublier l'activité physique.**

Pour plus de conseils, consultez le site : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe