

Consommez de la viande, du poisson et d'autres produits de la pêche ou des œufs

1 à 2 fois par jour en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement), **en privilégiant pour les viandes les morceaux les moins gras** et en favorisant la consommation de poisson (au moins deux fois par semaine).

Limitez la consommation de boissons alcoolisées

qui ne devrait pas dépasser, par jour, **2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes**, du moins pour ceux qui en consomment (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort).

Augmentez l'activité physique

dans la vie quotidienne pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour (monter les escaliers, faire ses courses à pied...) et réduire la sédentarité surtout chez l'enfant (temps passé devant la télévision, les jeux vidéos...).

Trop gros, trop maigre... l'appréciation est bien souvent affaire de mode et d'impression personnelle. L'Indice de Masse Corporelle (**IMC**) est, lui, beaucoup plus fiable.

Calculez votre IMC

Formule : poids (en kg) / taille (en m²) = IMC

Exemple : 60 kg / 1,65 m² (1,65 x 1,65) = 22

Le résultat du calcul vous donne une évaluation de votre corpulence et des risques éventuels sur votre santé.

Classification	IMC	Le résultat du calcul vous donne une évaluation de votre corpulence et des risques éventuels sur votre santé.
Maigreur	< 18,5	
Normal	18,6 à 24,9	
Surpoids	25 à 29,30	
Obésité	> 30	
Obésité massive	> 40	



Pour en savoir plus :

- www.solidarites-sante.gouv.fr
- www.cnmss.fr > Je suis assuré > téléchargements > notices pratiques
- www.mangerbouger.fr > PPNS
- www.santepubliquefrance > Inpes > Espaces thématiques > Alimentation & activité physique > les fiches conseils PPNS

Contacts

- CNMSS
83090 TOULON CEDEX 9
- 04 94 16 36 00
- www.cnmss.fr

Prévention

Nutrition : idées reçues

- Dites - moi ce que vous mangez ... je vous dirai...
- "L'alimentation est la première des médecines"

Hippocrate



La CNMSS solidaire de votre santé
www.cnmss.fr

Consommation de fruits et de légumes

- Une portion de fruit ou légume correspond à environ 80g : Une petite pomme, 2 abricots, une tomate ou 5-6 tomates cerise, un bol de soupe, 1 banane, 1 tranche de melon ➔ **vrai** ;
- Les soupes déshydratées valent les soupes maison ➔ **faux** ;
- Une compote, un verre de jus de fruits... équivalent à un fruit frais ➔ **faux**.

Consommation de produits laitiers

- Un produit laitier correspond à : 1 verre moyen de lait de vache (150 ml), 1 yaourt nature (125g), 20 g de fromage type emmental, 3 petits suisses de 60 g, 50g de camembert ➔ **vrai** ;
- Les fromages les plus riches en calcium sont le parmesan, l'emmental, le beaufort, le cantal... ➔ **vrai** ;
- La crème fraîche, le beurre et les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) sont considérés comme des produits laitiers ➔ **faux** ;
- Les préparations à base de lait de soja apportent autant de calcium que les produits à base de lait de vache ➔ **faux**.

Consommation de boissons

- L'eau représente plus de 60% de notre poids. Quand on ressent la sensation de soif, c'est que notre corps manque déjà d'eau ➔ **vrai** ;
- La même quantité d'alcool est contenue dans un demi de bière, un ballon de vin rouge, une coupe de champagne ou une dose d'alcool fort : c'est ce que l'on appelle une unité d'alcool ➔ **vrai** ;
- Une tasse de café contient des vitamines, notamment B9, B2 et PP ➔ **vrai**.

Glucides

- Les féculents sont une bonne manière d'éviter la prise de poids, puisqu'ils permettent de ne pas avoir faim entre les repas et d'éviter le grignotage ➔ **vrai** ;
- Il y a autant de calories dans un tiers de baguette (75 g) que dans 200 g de pommes de terre ➔ **vrai** ;
- Le pain est le produit qui nous apporte le plus de sel ➔ **vrai** ;
- Les pois cassés contiennent plus de 200 % des apports journaliers recommandés en sélénium et magnésium pour une portion ➔ **vrai**.

Lipides

- Il existe des huiles plus grasses que les autres ➔ **faux** ;
- Les végétaux et les poissons sont riches en Oméga 3 ➔ **vrai** ;
- Les huiles végétales comme l'huile de colza, d'olive et de tournesol, les poissons gras (maquereau, saumon, sardine...), les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...) sont à privilégier ➔ **vrai** ;
- Un plat acheté déjà cuisiné dont l'étiquette nutritionnelle mentionne un taux de plus de 10 % de graisses (10 g de graisses pour 100 g de produit) est considéré comme gras ➔ **vrai**.

Activité physique

- Elle permet de réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et le niveau de cholestérol ➔ **vrai** ;
- Elle diminue l'anxiété et la dépression ➔ **vrai** ;
- Elle améliore la qualité du sommeil ➔ **vrai**.

Parmi les 9 objectifs nutritionnels prioritaires en terme de Santé Publique, les recommandations suivantes permettent, tout en améliorant l'état nutritionnel, de réduire le risque de maladies et d'optimiser l'état de santé et la qualité de vie et ce à tous les âges.

Augmentez la consommation de fruits & légumes

quelles qu'en soient les formes (crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve) **pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour** ; riches en minéraux, vitamines, fibres et antioxydants, ils ont un effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Consommez des aliments sources de calcium

(essentiellement les produits laitiers et en complément, les légumes voire les eaux minérales riches en calcium pour les consommateurs d'eaux minérales) en quantité **suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit 3 produits laitiers par jour**.

Limitez la consommation des graisses totales

(lipides totaux) et particulièrement des graisses dites «saturées», ces graisses sont fournies par certains aliments qu'il est préférable de consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, sauces, certains fromages...) ; **privilégiez les matières grasses végétales** (huile de colza, d'olive...) **aux graisses d'origine animale** (beurre, crème, ...).

Augmentez l'apport glucidique

- en favorisant la consommation des féculents (glucides complexes) sources d'amidon, notamment des aliments céréaliers (et particulièrement des aliments céréaliers complets qui ont l'intérêt d'apporter des quantités appréciables de fibres), des pommes de terre, des légumineuses, etc. **Ils doivent être présents à chaque repas** ;
- en limitant la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre (sodas, confiserie, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés, etc.).

