

## &gt; SQVS

## Objectif Satisf'Action

6 semaines



pour retrouver la forme en collectivité.

« Cette semaine j'essaie de faire 10 minutes d'activité physique de plus par jour. »

## ➤ Activité physique et alimentation

## Quel est le lien ?

L'alimentation est notre carburant. Elle nous permet d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme et ainsi de pouvoir bouger ! Il est donc important d'associer l'alimentation à l'activité physique.

## Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?

Une alimentation équilibrée est une alimentation variée. En effet,

l'homme a besoin de consommer quotidiennement des macronutriments et des micronutriments pour assurer le bon fonctionnement de son organisme. Or, aucun aliment unique ne contient tous ces nutriments. Il est donc recommandé de manger des produits différents, appartenant à chacun des groupes d'aliments, en quantité suffisante et variable, pour tenter de couvrir

ses besoins nutritionnels. Une alimentation équilibrée est un juste milieu entre, d'une part, les apports amenés par les aliments, et, d'autre part, les dépenses occasionnées par le fonctionnement de notre organisme, la thermorégulation et notre activité physique.

Quelles recommandations ? Le nouveau Plan National Nutrition Santé nous indique des repères de consommation.

Ainsi, il convient de :

## Augmenter sa consommation de ...

- ▶ fruits & de légumes : frais, surgelés ou en bocaux, au moins 5 fois par jour ;
- ▶ légumes secs : lentilles, pois chiches... au moins 2 fois par semaine ;
- ▶ fruits à coques : noix, noisettes, amandes... une petite poignée par jour
- ▶ fait maison : cuisiner soi-même pour éviter les produits transformés.



## Aller vers une consommation de ...

- ▶ féculents complets : pain, pâtes, riz, semoule : au moins 1 féculent complet par jour ;
- ▶ poisson, 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon) ;
- ▶ huiles végétales : colza, noix, olive, tous les jours en petites quantités ;
- ▶ produits laitiers : 2 par jour et jusqu'à 3 ou 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées ;
- ▶ aliments de saison et produits localement
- ▶ aliments bio dans la mesure du possible.

## Réduire sa consommation de ...

- ▶ produits sucrés, gras, salés (attention aux aliments transformés) ;
- ▶ produits salés : maximum 5 grammes de sel - ajouté ou présent dans les aliments - par jour pour un adulte ;
- ▶ charcuterie : limiter à 150 grammes par semaine et privilégier le jambon blanc ou de volaille
- ▶ viande : privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500 grammes par semaine.

Lancement

semaine 1

semaine 2

semaine 3

semaine 4

semaine 5

semaine 6