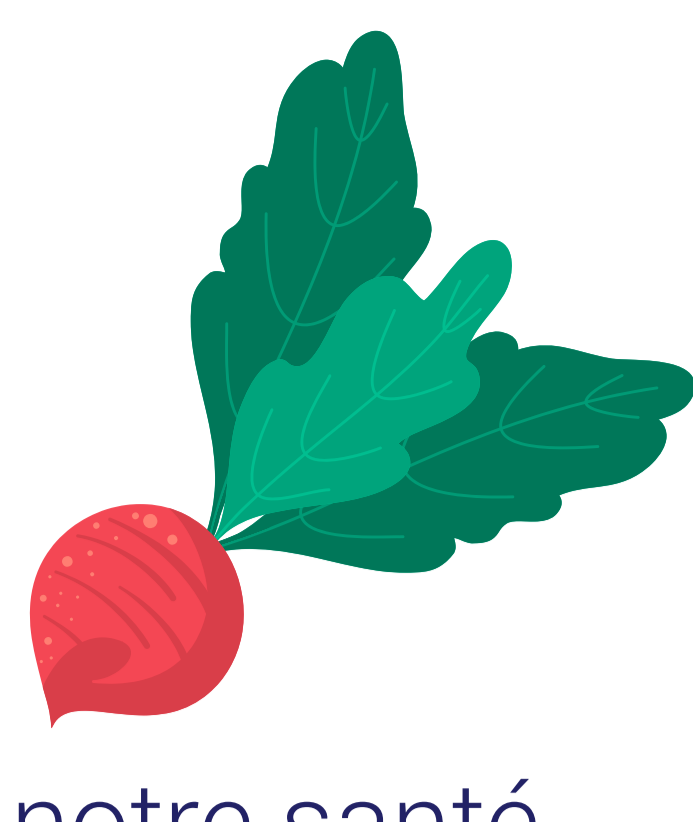


# Comment soigner votre alimentation ?



L'alimentation a un rôle important sur notre santé physique et mentale. **Une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque pour une série de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète ainsi que celles liées à l'obésité.**

Sans chercher à adopter un régime contraignant, cette fiche vous donne des conseils en nutrition assez faciles à suivre.

CONSEIL N°1

## MANGEZ EN BONNE COMPAGNIE



Manger avec vos proches et entretenir une conversation vous incitera à **manger plus lentement, sans vous presser**. Vous vous laisserez ainsi le temps de poser votre fourchette lorsque vous serez rassasié, mais pas trop plein.



### ASTUCE

Éloignez-vous de votre portable ou éteignez la télévision.

CONSEIL N°2

## SUIVEZ VOS SIGNAUX DE FAIM

## ET DE SATIÉTÉ

La quantité d'aliments mangée quotidiennement varie grandement selon votre poids, votre sexe, votre âge et votre niveau d'activité physique. Une bonne façon de s'assurer qu'on mange juste assez pour combler nos besoins est **d'écouter sa faim, tout simplement**.



### ASTUCE

Lorsque votre estomac gargouille, mangez.

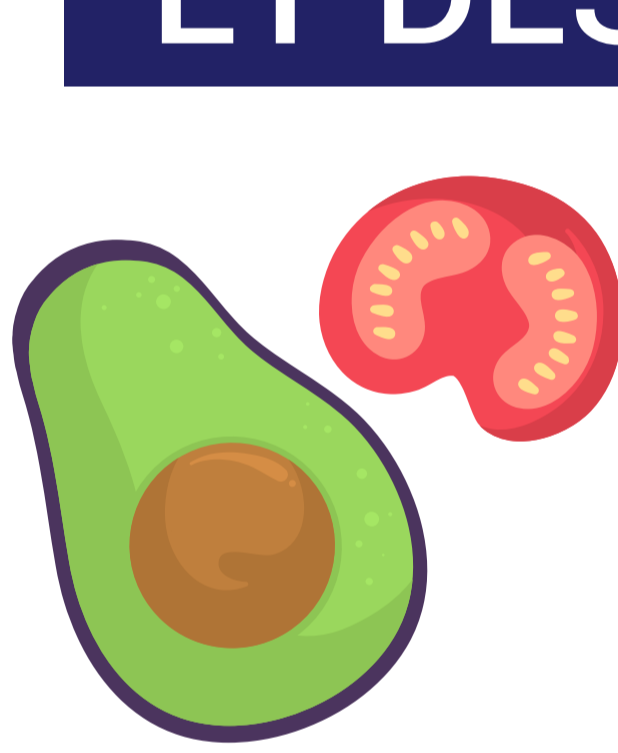
Lorsque vous êtes rassasié, arrêtez-vous.

Même s'il reste des aliments dans votre assiette, même si on vous offre de vous resservir.

CONSEIL N°3

## MANGEZ DES FRUITS

## ET DES LÉGUMES



Il est recommandé de manger **au moins 5 fruits et légumes par jour**, pour avoir les fibres et apports nécessaires journaliers.



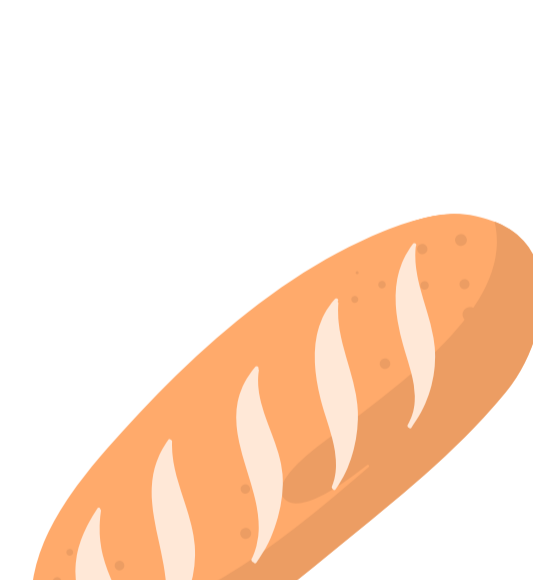
### ASTUCE

Au petit-déjeuner, **mangez un fruit plutôt qu'un jus de fruits, très sucré et pauvre en fibres**, ou encore **prendre une entrée est un bon moyen de consommer des légumes** (soupe, crudités ou salade).

CONSEIL N°4

## PRÉFÉREZ LES FÉCULENTS

## COMPLETS



Les **féculents complets** sont **beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés**, issus de céréales auxquelles on a enlevé le germe et l'enveloppe, et donc pauvres en fibres, minéraux et vitamines.

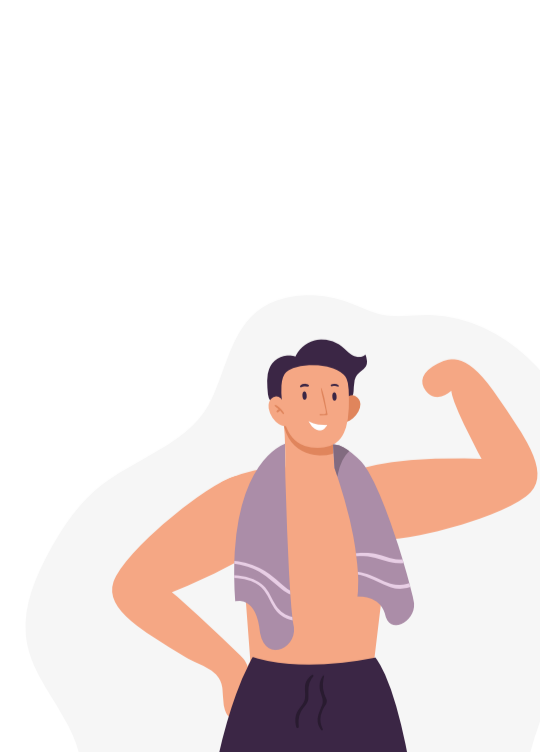


### ASTUCE

Mangez du **pain complet plutôt que du pain blanc**.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Si les légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets ou haricots rouges ou blancs) sont associés à des produits céréaliers comme les pâtes, le riz ou la semoule, ils peuvent remplacer la viande ou la volaille !



## #défi

1. Choisissez un conseil
2. Tentez de le mettre en pratique pendant au moins 3 semaines et observez les effets.

Contribution médicale : Dr Claire Lewandowski, Dr Nicolas Camus.