

## L'activité physique essentielle pour une meilleure santé

Les bienfaits d'une activité physique régulière :

- Réduction des risques de maladies chroniques
- Lutte contre les problèmes articulaires et osseux (ostéoporose, arthrose...)
- Améliore considérablement le sommeil
- Sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, de l'anti-stress et de l'anxiété
- Augmentation quantitative et qualitative du système immunitaire

### **L'Organisation Mondiale de la santé recommande**

150 minutes d'activité physique, environ 30 minutes par jour  
Ainsi que de limiter la sédentarité

### **Exercices à réaliser quotidiennement**

#### **Exercices de souplesse :**

S'étirer matin et soir

#### **Exercices musculaires :**

Jardinage, ménage

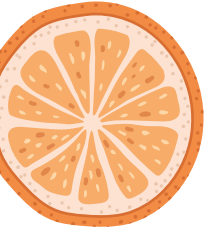
#### **Exercices d'équilibre :**

S'entraîner à tenir sur une jambe

#### **Exercices d'endurance :**

Utilisation du vélo ou marche à pied pour les petits trajets

## Mes objectifs d'une alimentation équilibrée



- Prendre 3 à 4 repas par jour
- Eviter de cumuler le pain et les féculents au cours d'un même repas
- Choisir des féculents riches en fibres : semi-complets, complets, légumes secs, pain aux céréales....
- Associer des légumes frais et de saison aux féculents
- Manger du poisson 2 fois par semaine dont un poisson «gras» (maquereau, sardine, hareng, thon, saumon...)
- Consommer des fruits frais et de saison, crus ou cuits
- Eviter de manger des aliments sucrés en dehors des repas
- Limiter la consommation de viande à 500g/semaine (hors volailles)
- Privilégier les boissons sans sucre : eau, tisane, thé, caté...
- Varier les matières grasses : huile de colza, huile d'olive, beurre
- Limiter les produits laitiers à 2 par jour : yaourt nature, lait, fromage..
- Limiter les desserts sucrés à 1 ou 2 fois par semaine
- Privilégier le « fait maison » afin de maîtriser et diminuer les quantités de sucre

**Notes :**





# Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Manger des légumes et des fruits frais de saison ou surgelés

Consommez des crudités tous les jours (fruits et légumes crus)



Consommez des aliments protéinés

Choisissez des aliments semi-complets à complets

Faites de l'eau votre boisson de choix



Les produits laitiers :  
1 à 2 portions / jour  
1 yaourt ou 3 cuillères à soupe de fromage blanc ou 2 petits suisses ou 1 verre de lait ou 30g de fromage



Les matières grasses :  
1 à 2 portions (10 à 20g) / repas =  
1 à 2 cuil. à soupe d'huile  
1 à 2 plaquettes individuelles de beurre



Les produits sucrés :  
1 à 2 desserts sucrés maximum / semaine



Les fruits : 2 à 3 portions / jour  
1 portion =  
1 pomme, orange, poire, pêche, nectarine, banane  
2 à 3 clémentines, abricots, prunes, fruits secs.  
1 quinzaine de cerises, grains de raisins.  
1 barquette de 250g de fraises.  
1/2 pamplemousse, 1/4 d'ananas, 1/4 de melon.  
1 compote sans sucres ajoutés  
1 petit verre de jus de fruit pressé





## Mes objectifs d'une alimentation équilibrée

- Prendre 3 à 4 repas par jour
- Eviter de cumuler le pain et les féculents au cours d'un même repas
- Choisir des féculents riches en fibres : semi-complets, complets, légumes secs, pain aux céréales....
- Associer des légumes frais et de saison aux féculents
- Manger du poisson 2 fois par semaine dont un poisson «gras» (maquereau, sardine, hareng, thon, saumon...)
- Consommer des fruits frais et de saison, crus ou cuits
- Eviter de manger des aliments sucrés en dehors des repas
- Limiter la consommation de viande à 500g/semaine (hors volailles)
- Privilégier les boissons sans sucre : eau, tisane, thé, caté...
- Varier les matières grasses : huile de colza, huile d'olive, beurre
- Limiter les produits laitiers à 2 par jour : yaourt nature, lait, fromage..
- Limiter les desserts sucrés à 1 ou 2 fois par semaine
- Privilégier le « fait maison » afin de maîtriser et diminuer les quantités de sucre



## L'activité physique essentielle pour une meilleure santé

Les bienfaits d'une activité physique régulière :

- Augmentation quantitative et qualitative du système immunitaire
- Sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, de l'anti-stress et de l'anxiété
- Améliore considérablement le sommeil
- Réduction des risques de maladies chroniques
- Lutte contre les problèmes articulaires et osseux (Ostéoporose, Arthrose...)

### **L'Organisation Mondiale de la santé recommande**

150 minutes d'activité physique, environ 30 minutes par jour

De limiter la sédentarité, une activité, à intensité légère, est recommandée toutes les heures

### **Exercices à réaliser quotidiennement**

#### **Exercices de souplesse :**

S'étirer tous les matins et les soirs

#### **Exercice musculaire :**

Jardinage, ménage

#### **Exercice d'équilibre :**

S'entraîner à tenir sur une jambe

#### **Exercice d'endurance :**

Utilisation du vélo ou marche à pied pour les petits trajets

