

Vous souhaitez faire le point ?

Prenez rendez-vous avec notre diététicienne.

Nous vous proposons de faire un **Bilan Nutrition Active** individuel avec notre diététicienne. En une heure, elle abordera vos habitudes alimentaires et vous donnera des conseils adaptés à vos besoins



Pour la contacter :
sante-active@cpam-auch.cnamts.fr



0811 700 724

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

La **Ligne Nutrition Active**
est accessible le mercredi de 13h30 à 17h30
ou par mail :
nutrition.active@cpam-lemans.cnamts.fr

BIEN MANGER ET BOUGER

de A à Z

Comment adopter une alimentation équilibrée ?

Je fais le point sur mon activité physique.

Je mange équilibré mais je n'arrive pas à varier mon alimentation !

Je suis sédentaire et n'aime pas le sport, comment faire ?

Quel lien y a-t-il entre l'alimentation et la dépense physique ?



santé active
Le service pour préserver ma santé

SECURITE SOCIALE
**l'Assurance
Maladie**
GERS



Tout ce qu'il faut connaître pour avoir un bon **équilibre alimentaire** !

A chaque repas, je retrouve ces 5 groupes, je varie les aliments et je m'hydrate tout au long de la journée !

Produits laitiers 3 portions / jour

Ils apportent calcium, vitamines et protéines pour la formation et la résistance du squelette.



Fruits et légumes 5 portions / jour

Riches en eau, en antioxydants, en fibres et en vitamines. Ils participent à l'hydratation et au maintien en bonne santé de l'organisme.



Viandes, poissons, oeufs 1 à 2 portions / jour

Source de protéines pour le renouvellement cellulaire et le maintien de la masse musculaire.



Eau à volonté
essentielle pour une bonne hydratation.



Matières grasses 3 portions / jour

Riches en lipides, elles doivent être consommées en quantité limitée. Elles permettent la formation des cellules et apportent de l'énergie.



Féculents 3 portions / jour

Riches en glucides et en protéines végétales, ils nous fournissent de l'énergie.



Repas d'une journée :

Café au lait non sucré
Tartines de pain (complet ou céréales)
Margarine / Confiture
Orange

Salade de quinoa, poivrons, thon en vinaigrette
Papillote de maquereau et courgettes
Fromage blanc - Fraises

Asperges vinaigrette
Escalope de dinde grillée
Pennes gratinées au fromage
Abricots

+ pain complet ou céréales et eau

Vrai ? Faux ?

* **La viande blanche est moins nourrissante que la viande rouge.**
Faux - Elle apporte quasiment la même quantité de protéines.

* **La crème fraîche est moins grasse que l'huile.**
Vrai - Mais elle contient des acides gras moins intéressants pour la santé.

* **Il ne faut pas manger de féculent le soir.**
Faux - Un repas équilibré et rassasiant doit contenir un féculent.

* **La pomme de terre est un légume.**
Faux - Il s'agit d'un féculent.



Je pratique une activité physique et sportive **régulière et adaptée** !

Pour obtenir des bienfaits sur la santé, l'activité physique doit provoquer:

- Une accélération du rythme cardiaque,
- De la transpiration,
- Une augmentation de l'essoufflement.



30 minutes minimum / jour
ou 3 x 10 minutes / jour

En déplacements actifs :

se déplacer à pied, à vélo, à trottinette, en roller, monter les escaliers pendant 10 minutes...

Quelles activités puis-je faire?



A la maison
(pendant plus de 10 minutes) :
bricolage, ménage, jardinage...



Au travail :

maçon, artisan, menuisier...



En loisirs :
se promener à pied ou à vélo, en famille ou avec les amis, jouer...

Le savez-vous?

* **Pour être efficace, l'activité physique déclenche un essoufflement.**

Vrai - Pour avoir un impact au niveau cardio-respiratoire et au niveau métabolique.

* **L'activité physique pratiquée en groupe joue un rôle dans la motivation.**

Vrai - Toutes les études de suivi montrent que les activités physiques pratiquées en groupe, dans une ambiance conviviale, permettent un engagement durable et régulier des pratiquants et favorisent le lien social et le bien-être.

* **On peut faire du sport quand on a de l'arthrose.**

Vrai - L'activité physique est recommandée sauf en période de crise, où il faut bien évidemment mettre l'articulation douloureuse au repos.

* **Le vieillissement entraîne une baisse très importante de la force musculaire et l'activité physique n'est pas efficace.**

Faux - La force diminue avec l'âge mais une activité physique adaptée et régulière permet de garder très longtemps une bonne condition physique.

Source (réalisé par un médecin conseiller DRJSCS Jacques Provost)