

# LA SANTÉ PAR LA NUTRITION

**Santé Service Bayonne et Région vous invite à faire de votre nutrition un pilier essentiel de votre santé\* ! Suivez nos 5 clés nutritionnelles pour équilibrer votre alimentation et préserver votre santé au quotidien.**



Dans les aliments, nous trouvons des nutriments (protéines, lipides et glucides) et des micronutriments (vitamines, minéraux, fibres, oligo-éléments).

## CLÉ 1

### PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS

### QUI APPORTENT DES CALORIES PLEINES\* !

\* **Calories pleines** = nutriments + micronutriments (calories vides = nutriments).

- Plus un aliment est raffiné (ex. pain blanc) moins il contient de micronutriments.
- Chaque jour, consommer des légumes, des fruits, des féculents semi-complets bio et des légumes secs (pois cassés, lentilles...) !



## CLÉ 2 MOINS DE SODIUM ET PLUS DE POTASSIUM

### ➤ Que faire pour réduire votre consommation de sel ?

Supprimer la salière oui, mais surtout chasser le sel caché :

- lire les étiquettes,
- réduire les aliments transformés : plats cuisinés industriels...
- diminuer les aliments naturellement riches en sel : fromage, charcuterie, pain...

### ➤ Que faire pour augmenter vos apports en potassium ?

- Manger des fruits oléagineux (amandes, noisettes...) idéalement le matin, des légumes secs, des fruits secs, des légumes frais et des fruits frais.
- Penser aux aromates et épices pour assaisonner les aliments !



## CLÉ 3 UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE (acido-basique)

Pour préserver cet équilibre :

- **Diminuer** les aliments acidifiants : viande, fromage et féculent raffiné (pâtes blanches, pain blanc...).
- **Augmenter** la consommation d'aliments alcalinisants : fruits, légumes et fruits oléagineux.
- **Ne pas oublier** les aliments neutres : légumes secs, graisses végétales et laitages.
- **Bien combiner** ces aliments maintient votre équilibre acido-basique !



## CLÉ 4 CHOISISSEZ LES BONNES GRAISSES ! (acides gras indispensables)

- **Huiles** d'olive et de colza au quotidien permettent de diminuer les maladies cardiovasculaires.
- **Limitier** les graisses animales : beurre.
- **Éviter** l'huile de tournesol, d'arachide et de palme.



***Pour cuisiner, préférez l'huile d'olive.  
Pour assaisonner, optez pour cette  
même huile d'olive ou de l'huile de colza.***

## CLÉ 5

### VARIEZ LES PLAISIRS !

Seule la variété permet de couvrir nos besoins nutritionnels.

#### ➤ Un peu de sucre ?

Oui pour le plaisir, mais préférer le sucre de canne complet, le sirop d'agave, le chocolat noir...

#### ➤ Que mettre dans notre assiette ?

Une majorité de produits naturels non transformés, beaucoup de fruits et légumes, des bonnes huiles un peu de tout, de la couleur...

#### ➤ Exemple d'un petit-déjeuner équilibré :

- Thé vert, amandes, fruit frais
- Pain aux céréales bio, matière grasse, miel
- Œuf à la coque ou laitage animal ou végétal.



## RECOMMANDATIONS DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION ET SANTÉ (PNNS 2018-2022)

- Au moins 5 fruits et légumes par jour.
- Une poignée de fruits à coque (amandes, noisettes...) sans sel par jour.
- 2 produits laitiers par jour.
- Pain, légumes secs, féculents semi-complets bio : à chaque repas et selon l'appétit et l'activité.
- Viande ou poisson ou œuf : 1 fois par jour (ou maxi 150 g / jour).
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive et de colza).
- Limiter la consommation de sel.
- Limiter la consommation de produits sucrés.
- Eau à volonté.
- Ne pas oublier l'activité physique !