

Observatoire de la santé

# Fiches conseils

## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Léa TALAVERON

# Introduction

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une alimentation équilibrée permet de couvrir les besoins nutritionnels de l'organisme sans entraîner de troubles fonctionnels, ni surcharge pondérale et assure le bien-être au quotidien.

Une alimentation équilibrée se compose de fruits, de légumes, de viande, de poissons, d'œufs, de féculents mais aussi de petits plaisirs !





## Viande

Rouge : 2x / semaine  
Blanche : Pas de limite  
Charcuterie : 25g max /jour



## Poisson

Gras\* : 2x / semaine  
Autres : Pas de limite



## Œuf

Jusqu'à 2 /jour - soit  
14 /semaine  
Sauf cholestérol 6/ semaine

# Les protéines

Les principales sources de protéines au quotidien sont représentées par la viande, le poisson et les œufs (VPO). Avec une répartition de 10 à 20% des apports journaliers, les protéines sont indispensables. Les protéines ont beaucoup de rôle dans le maintien d'état de santé stable comme : l'entretien des tissus et la cicatrisation, l'apport d'acides aminés essentiels, l'immunité et le système hormonal.

Les œufs et la viande blanche (poulet, dinde) sont les protéines les plus intéressantes au quotidien.

Nous pouvons également citer dans les protéines les crustacés, les protéines végétales (soja, quinoa...) et les légumineuses (fèves, haricots, lentilles...)

\*Saumon, thon, la sardine, le maquereau, le hareng, la truite fumée.



# Les lipides

Dans l'organisme, les lipides jouent deux rôles majeurs : un rôle de stockage de l'énergie (les lipides sont sous forme de triglycérides et présents notamment dans les tissus adipeux); un rôle structural (les lipides sont sous forme de phospholipides et entrent dans la composition des membranes des cellules). En excès certaines graisses peuvent causer différentes pathologies métaboliques.

De par leurs compositions, ces matières grasses sont à favoriser :

- Les huiles végétales (d'olive, colza, avocats, tournesol, noix...)
- L'avocat
- Les poissons gras (sardine, maquereau)
- Les graines de lin
- Les noix et les noisettes
- Les amandes

# Les glucides

## SIMPLES

On les retrouve dans les fruits et leurs jus, le lait et ses dérivés, les aliments sucrés (pâtisseries, chocolats, confitures, sirops), et dans le sucre raffiné (sucre blanc, miel, mélasse, sirop d'érable... etc)

Ils sont à consommer de temps en temps.

## COMPLEXES

Ils sont absorbés plus lentement par le corps et ne donnent pas un goût sucré aux aliments. On les retrouve dans les aliments qui contiennent de l'amidon (souvent appelés féculents): le pain, les céréales, le riz et les pâtes, les légumineuses et les pommes de terre.

Ils doivent être présents à tous les repas.





# Les fruits

Les fruits permettent d'apporter de l'énergie au corps ainsi que de nombreux nutriments.

Ils sont connus pour leur rôle antioxydant et anti-inflammatoire.

Il est conseillé d'en consommer en moyenne 2 par jour.

---

# Les légumes

Ils ont une composition nutritionnelle très intéressante de par leurs richesses en vitamines, minéraux et en fibres. Leurs effets bénéfiques sur la santé ont été prouvés.

Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...

On recommande d'en consommer à tous les repas, près de 400g par jour.





# Les produits laitiers

Les produits laitiers nous apportent notamment du calcium essentiel à la formation et solidité des os et des dents !

Le calcium intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse...etc

Les différents produits laitiers :

- Le lait
- Les yaourts
- Les fromages
- Le fromage blanc

2 produits laitiers par jour sauf pour les enfants et les personnes âgées.

# Activité physique

Au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.

Protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Réduit le risque de diabète.

Efficace pour le maintien du poids de forme et réduit les risques d'obésité.

Améliore le sommeil et lutte efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété.

---

Un minimum de 30 minutes de marche par jour est recommandé.



# Composer mon assiette :

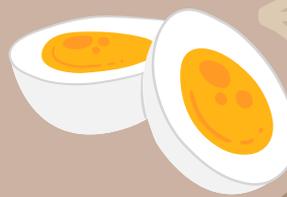


+ Eau à volonté

Féculents  
25%



Viande, poisson, oeuf  
25%



Fruits et légumes  
50%



Matière grasse



Un dessert



Un produit laitier



# Contact :



Rond point des  
Messageries Maritimes,  
13600 La Ciotat



Observatoire de la santé



Observatoire\_de\_la\_santé



Observatoire de la santé



Observatoiredelasanté@gmail  
.com

