



Manger équilibré pour rester en forme

Avec le parcours Génération plus, soyez acteur de votre santé

Adopter une alimentation variée et équilibrée permet de conserver une bonne santé et de bien vieillir. Une bonne hygiène alimentaire et la pratique d'une activité physique régulière sont les premiers moyens de prévention, pour protéger efficacement son capital santé et maintenir sa qualité de vie et son autonomie.

Afin de vous aider dans cette démarche, le groupe Humanis a conçu ce guide pratique.

Vous y trouverez des informations utiles, vous permettant de mieux équilibrer vos repas et ainsi être acteur de votre santé.

Pour faire le point sur votre alimentation, vous trouverez également à la fin de ce guide, un quiz avec des conseils.

Dans le cadre du parcours Génération plus que vous propose Humanis, 5 autres guides existent sur l'activité physique, l'habitat, le budget, le stress et le lien social.

Bonne lecture !

sommaire

Surpoids et obésité :
chiffres 2012 p 03

Recommandations nutritionnelles p 04

Les bienfaits d'une alimentation
équilibrée p 09

10 recommandations
pour prévenir le cancer p 12

Conseils pratiques en bref p 14

Astuces pour manger
équilibré au travail p 16

► Surpoids et obésité : chiffres 2012

En 2012, un peu plus de **6 millions de Français** (15 %) sont obèses et un peu plus de 14 millions (32,3 %) sont en surpoids.

18,7 % : c'est la proportion des personnes obèses de 65 ans et plus. Elle est comparable chez les hommes (19 %) et les femmes (18,4 %).

Avant 55 ans, l'obésité féminine est plus importante que l'obésité masculine et cette tendance s'estompe ensuite, les courbes des deux sexes se superposant après l'âge de la ménopause.

2,7 fois plus de personnes déclarent être traitées pour une dyslipidémie¹ en cas d'obésité comparées aux sujets de corpulence normale.

Près de **7 fois plus de diabète** traité ou sous régime seul en cas d'obésité par rapport aux sujets de corpulence normale.



Près de **3,6 fois plus** de traitement **d'hypertension** en cas d'obésité (par rapport aux sujets avec $IMC^2 < 25\text{kg/m}^2$).

Ces chiffres sont importants, mais l'augmentation du nombre de personnes obèses est en « décélération », et on n'observe plus d'augmentation du nombre d'enfants obèses dans notre pays depuis les années 2000.

Sources : Obépi 2012

¹ Modification anormale, souvent en excès, du taux des graisses dans le sang

² IMC : Indice de Masse Corporelle

► Recommandations nutritionnelles

Le Plan National Nutrition Santé propose des repères nutritionnels, afin d'obtenir une alimentation saine et équilibrée. Les conseils suivants reposent sur les recommandations officielles à suivre à partir de l'âge de 55 ans.

► Fruits et légumes : au moins 5 par jour

À chaque repas et en cas de petits creux, crus, cuits, nature ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve. 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter. Privilégier les produits de saison.

BON À SAVOIR

- Avec l'âge, les besoins en vitamines et minéraux sont plus importants.
- L'eau et les fibres contenues dans les fruits et légumes favorisent un bon transit intestinal.
- Les fruits et légumes en conserve et surgelés conservent leur intérêt nutritionnel.
- Consommer 5 fruits et légumes par jour correspond à manger 5 portions. Une portion équivaut à la moitié d'une assiette de légumes, ou une petite assiette ou une coupelle de crudités, ou à un fruit (du type pomme, poire, orange), ou à deux fruits (du type abricot, prune, kiwi), ou un pot de compote, etc.



► Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromages) : 3 ou 4 par jour

Privilégier la variété. Préférer les produits naturels et les laitages, les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.



BON À SAVOIR

- Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium nécessaires pour entretenir la solidité des os et prévenir l'ostéoporose et les risques de fractures.
- Les produits laitiers apportent aussi des protéines pouvant compenser une faible consommation de viande, de poisson ou d'œufs.

➤ **Féculents (pains, céréales, pommes de terre et légumes secs) : à chaque repas et selon l'appétit**

Favoriser les aliments céréaliers complets.

Privilégier la variété (pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc.).

BON À SAVOIR

- Les féculents sont indispensables et diffusent progressivement l'énergie nécessaire à l'organisme (sucres lents).
- Les aliments complets ou semi-complets contiennent plus de protéines, fibres et vitamines.
- Le pain et les féculents ne font pas grossir.



➤ **Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour**

En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.

Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine. Limiter la charcuterie et les préparations frites et panées, riches en graisses.

BON À SAVOIR

- La viande, le poisson et les œufs apportent des vitamines essentielles et des protéines animales de qualité qui entretiennent la masse musculaire.
- Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau) fournissent des acides gras qui contribuent au bon fonctionnement cardio-vasculaire.



➤ **Matières grasses ajoutées : limiter la consommation**

Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de noix, de colza, etc.). Favoriser la variété.

Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

BON À SAVOIR

- Les matières grasses sont nécessaires et ne doivent pas être totalement supprimées (sauf sur avis médical) : une faible quantité quotidienne suffit.
- En excès, elles favorisent la prise de poids et peuvent perturber le fonctionnement cardio-vasculaire.
- Lire les étiquettes des plats cuisinés : un plat contenant plus de 15 % de lipides est considéré comme gras.

➤ **Produits sucrés : limiter la consommation**

À consommer de préférence durant les repas et les collations. Attention aux bonbons et boissons sucrées (sodas, nectars, sirops, etc.). Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, etc.).

BON À SAVOIR

- Éviter de consommer des produits sucrés en dehors des repas.
- En dessert, préférer les fruits frais, les compotes ou les sorbets.

➤ Boissons : de l'eau à volonté

S'hydrater au cours et en dehors des repas, même lorsque la sensation de soif n'est pas ressentie.

Limiter les boissons sucrées.
Pour les boissons alcoolisées : par jour, ne pas dépasser 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes.
2 verres de vin équivalent à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.



BON À SAVOIR

- Avec l'âge, la sensation de soif diminue : il faut donc s'habituer à boire même sans sensation de soif.
- Boire entre 1 et 1,5 litre par jour.
- Les potages, tisanes, thé et café sont aussi sources d'hydratation.
- Boire plus favorise le transit intestinal et peut éviter certains problèmes de constipation.

➤ Sel : limiter la consommation

Préférer le sel iodé. Ne pas saler excessivement ni resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson. Limiter les produits gras et salés comme la charcuterie, les biscuits apéritifs salés, etc. Mais ne pas manger sans sel sans prescription médicale.

BON À SAVOIR

- En excès, le sel peut être responsable de problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.
- Le régime sans sel ne doit être suivi que sur prescription et sous surveillance médicale (il expose à un risque de déshydratation et de perte d'appétit).
- Les épices, condiments (moutarde, cornichons, câpres, etc.), aromates (ail, oignons, échalotes, etc.) et fines herbes peuvent aussi donner du goût.
- Les préparations industrielles sont souvent très salées : la cuisine faite maison est si possible à privilégier.



► Nombre de personnes (en %) qui respectent les repères de consommation du PNNS

- Fruits et légumes : **43 %**
- Produits laitiers : **29 %**
- Féculents : **49 %**
- Viandes et volailles : **52 %**
- Poissons et œufs : **30 %**
- Produits sucrés : **74 %** consomment moins de 12,5 % de l'apport énergétique sans alcool en glucides simples totaux issus des produits sucrés
- Boissons : **69 %** consomment plus de 1 L d'eau par jour et moins de 250 ml de boissons sucrées
- Sel : **54 %** consomment moins de 8 g de sel /jour

Source : Plan National Nutrition Santé 2011-2015

Chez les personnes de 65 ans et plus, en bonne santé, les besoins énergétiques sont estimés à 36 kilocalories par kilo et par jour. L'objectif peut être adapté, entre 30 et 40 kcal/kg/j, en fonction du statut nutritionnel, de la corpulence et du niveau d'activité physique. Soit 2700 kcal pour une personne de 75 kg.

Les apports journaliers recommandés en protéines sont de 1 gramme par kilo et par jour.

► Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

La nutrition joue un rôle préventif dans l'apparition et le développement de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et certains cancers, etc.

🔴 Prévenir le surpoids

L'obésité représente l'une des premières causes de mortalité et l'un des principaux problèmes de santé publique : elle est à l'origine de nombreuses maladies chroniques.

Les répercussions de l'obésité sur la santé sont multiples et généralement associées à une augmentation des calories consommées ou une baisse d'activité physique. Les principales causes de déséquilibre alimentaire sont : une alimentation trop riche en calories (excès de matières grasses, de boissons sucrées ou alcoolisées), des rythmes alimentaires aléatoires (suppression d'un repas, heures variables, etc.), des prises alimentaires hors des repas (grignotages), des régimes successifs et non adaptés. Cependant, les individus réagissent différemment face aux facteurs favorisant l'obésité. Les raisons d'une obésité peuvent être plus complexes, car liées parfois à des causes métaboliques, génétiques, comportementales et psychologiques.



Les conséquences de l'obésité peuvent se manifester notamment par un diabète de type 2, des maladies cardiaques, une hypertension, des problèmes circulatoires, des troubles voire une insuffisance respiratoire, des maux d'estomac et des reflux gastriques, de l'arthrose des articulations (portantes), une incontinence urinaire à l'effort, une apnée du sommeil, un syndrome d'hypoventilation liée à l'obésité, etc.

➤ Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires représentent la 1^{re} cause de mortalité en France et l'on estime à 20 millions le nombre de personnes concernées par ce risque.

L'excès de cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie) est le 1^{er} facteur de risque de survenue d'un infarctus du myocarde⁽¹⁾.

Un régime alimentaire équilibré, un poids normal et l'activité physique en particulier permettent de lutter contre un excès de cholestérol.

⁽¹⁾ *European cardiovascular disease statistics; édition 2008. European Heart Network, Bruxelles, 2008.*



➤ Prévenir le diabète non insulino-dépendant

On sait depuis longtemps que la surcharge pondérale et l'obésité prédisposent au diabète de type 2. L'obésité correspond, en effet, à un état de résistance à l'insuline. Ceci est particulièrement vrai chez les personnes ayant une accumulation de graisse autour de la taille, qui présentent un risque accru de devenir résistantes à l'insuline. Ce n'est donc pas une coïncidence si le nombre de cas de diabète de type 2 a rapidement augmenté en parallèle avec le nombre de cas de surcharge pondérale et d'obésité.

Les mesures indispensables, à la fois pour prévenir et pour traiter le diabète de type 2 consistent à perdre du poids et à faire régulièrement de

l'exercice⁽¹⁾. Une perte de poids, même modérée, entraîne une réduction prononcée de la résistance à l'insuline et permet d'améliorer la capacité de l'organisme à gérer le glucose, de même que le métabolisme dans son ensemble.

⁽¹⁾ *Gahagan S and Silverstein (2003) Prevention and treatment of type 2 diabetes mellitus in children, with special emphasis on American Indian and Alaska Native children. Pediatrics vol.112 no.4 Available at www.pediatrics.org*

➤ Prévenir l'ostéoporose

L'ostéoporose est en augmentation du simple fait de l'allongement de la durée de vie. L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et une détérioration du tissu osseux, qui entraîne une fragilisation des os et un risque de fractures, notamment au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet. Avec l'âge, la masse osseuse décline : les femmes sont plus touchées que les hommes (pour des raisons hormonales), notamment au moment de la ménopause.



Une alimentation riche en calcium est un facteur clé de la prévention de l'ostéoporose. Le calcium est nécessaire au bon fonctionnement des cellules du corps et aux os. L'os représente un réservoir en calcium : il contient 99 % du calcium de l'organisme. Les apports nutritionnels (notamment en calcium, en vitamine D et en protéines) doivent permettre d'assurer la minéralisation de l'os lors de la croissance puis de préserver ce capital osseux dans le temps. Lorsque les apports alimentaires sont faibles, un déficit en calcium peut être induit, entraînant une perte de substance osseuse et donc une ostéoporose.

➤ Prévenir certains cancers

Une alimentation saine combinée avec une activité physique régulière protègent contre le risque de surpoids dont les liens avec la survenue de cancer sont clairement établis.

Selon l'Union internationale contre le cancer, les facteurs alimentaires, le manque d'activité physique, le surpoids et l'obésité sont en cause dans environ 30 % des cancers dans les pays développés. Le cancer est une pathologie multifactorielle qui peut résulter d'une interaction entre plusieurs facteurs de risques. Des comportements individuels (alimentation, tabagisme, consommation d'alcool...) ou des facteurs génétiques peuvent influencer sur la survenue d'un cancer. Cette maladie survient généralement longtemps après l'exposition au(x) facteur(s) de risque.

▶ 10 recommandations pour prévenir le cancer



D'après un rapport du Fonds mondial pour la recherche sur le cancer (FMRC ou WCRF), plus d'un cancer sur trois pourrait être évité en France par an, grâce à une bonne alimentation.

Le World Cancer Research Fund a publié en 2007, dix recommandations relatives à l'alimentation qui aideraient à prévenir le cancer.

• LA CORPULENCE

Être aussi mince que possible, dans les limites de la fourchette de poids normal. L'indice de masse corporelle ou IMC⁽¹⁾ médian de l'adulte doit être compris entre 21 et 23, selon les caractéristiques spécifiques de la population.

• L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être physiquement actif au quotidien. Pratiquer une activité physique modérée (comparable à la marche énergique) au moins trente minutes par jour. Chaque jour, comme la condition physique s'améliore, se fixer un objectif de soixante minutes ou plus d'activité modérée ou de trente minutes ou plus d'activité intense. Limiter les activités sédentaires (comme regarder la télévision).

• LES ALIMENTS ET LES BOISSONS FAVORISANT LA PRISE DE POIDS

Limiter la consommation d'aliments à forte densité calorique (apport énergétique supérieur ou égal à environ 225-275 kcal/100 g) et **éviter les boissons sucrées**. Éviter autant que possible les plats préparés et la restauration rapide.

• LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Consommer principalement des aliments d'origine végétale. **Consommer au moins cinq portions** (400 g minimum) de légumes non féculents et de fruits variés par jour : varier les légumes non féculents et les fruits de couleurs différentes (rouge, vert, jaune, blanc, violet, orange, etc.) ainsi que les produits à base de tomates et les plantes de la famille de l'allium (comme l'ail). Consommer des céréales (graines) et/ou des légumes secs relativement peu transformés à chaque repas. Limiter la consommation de féculents raffinés.

• LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Limiter la consommation de viande rouge et éviter la charcuterie. **Consommer moins de 500 g de viande rouge par semaine**, dont une part minimale ou nulle de charcuterie.

• LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Limiter la consommation de boissons alcoolisées. En cas de consommation d'alcool, se limiter à une boisson par jour pour les femmes et à deux pour les hommes. Cette recommandation tient compte d'un possible effet protecteur contre les maladies coronaires. Les enfants et les femmes enceintes ne doivent pas consommer de boissons alcoolisées.

• LA CONSERVATION, LA TRANSFORMATION ET LA PRÉPARATION

Limiter la consommation de sel et éviter les céréales (graines) ou les légumes secs moisis. Éviter les aliments salés et conservés par salaison. Conserver les aliments sans utiliser de sel (par réfrigération, congélation, dessiccation, mise en bocaux, mise en conserve et fermentation). Limiter la consommation de plats préparés contenant du sel ajouté afin de parvenir à un apport inférieur à 6 grammes (2,4 g de sodium) par jour.

BON À SAVOIR

Les personnes qui consomment le moins de fruits et légumes ont un risque de cancer de 1,5 à 2 fois plus élevé que les personnes qui en consomment le plus.

• LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Chercher à satisfaire les besoins nutritionnels uniquement par l'alimentation. Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés pour la prévention du cancer.

• L'ALLAITEMENT

Privilégier l'allaitement des nourrissons jusqu'à l'âge de six mois et par la suite introduire d'autres aliments. L'allaitement protège la mère et l'enfant.

• LES PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES ATTEINTES D'UN CANCER

Les personnes diagnostiquées d'un cancer doivent bénéficier des conseils d'un professionnel de la nutrition.





► Conseils pratiques en bref

- Composer un **menu varié et équilibré**.
- Suivre les repères nutritionnels du Plan National Nutrition Santé (www.mangerbouger.fr).
- Respecter le nombre de 3 (ou 4) repas quotidiens.
- Prendre le temps de manger et **bien mastiquer**.
- Manger dans de bonnes conditions (environnement agréable, assis, ne pas regarder la télévision, etc.).
- **S'hydrater** tout au long de la journée : boire en quantité suffisante (1 litre à 1,5 litre d'eau par jour).
- Veiller à équilibrer les apports nutritionnels et les besoins énergétiques.
- **Se peser régulièrement** et essayer de stabiliser son poids.
- S'aider éventuellement d'un mémo nutrition et d'un tableau repères que vous trouvez sur www.mangerbouger.fr (rappelant les recommandations nutritionnelles), à afficher sur le réfrigérateur.
- S'inspirer des sites Internet spécialisés qui proposent des idées de menus pour la semaine et la liste des courses associée (par exemple www.mangerbouger.fr).
- **Ne pas recourir aux compléments alimentaires** (aliments enrichis, compléments en oméga 3, ou à base de plantes, etc.) sauf sur avis médical. Ces produits peuvent parfois être néfastes pour la santé, car entraînant un apport excessif de certains minéraux et vitamines.
- **Choisir des aliments de qualité** (composition, fraîcheur, traçabilité). À noter que les produits issus de l'agriculture biologique ont subi moins de traitements (pesticides de synthèse, etc.) polluants pour l'environnement.
- Veiller à la conservation des aliments : la zone la plus froide du réfrigérateur doit être inférieure ou égale à + 4°C, retirer les emballages des aliments (évitant certaines contaminations), **vérifier la date limite de consommation** (DLC) et la date limite d'utilisation optimale (DLUO).
- Manger sainement tout en se faisant **plaisir**.



▶ Astuces pour manger équilibré au travail

- Conserver un rythme de 3 repas par jour (l'absence d'un repas favorise la consommation de produits caloriques tels que les friandises et le grignotage).
- **Manger à la cantine** ou au restaurant d'entreprise si possible : l'entreprise veille à proposer des plats variés et équilibrés, propices à l'équilibre alimentaire des salariés
- (ou) préférer **un repas complet** préparé au domicile personnel, à la consommation d'un plat cuisiné ou acheté en fast-food. Veillez au mode de conservation (réfrigéré, etc.)
- (ou) opter pour un sandwich et/ou une salade composée achetée(s) en boulangerie (plutôt qu'un hamburger, etc.) lorsque le repas est acheté à l'extérieur (de préférence à base de pain complet, de protéines tel que le poulet ou du jambon, de crudités, limité en mayonnaise).
- **Privilégier les fruits, les céréales et les laitages** (yaourt) en cas de collation, plutôt que les produits caloriques salés ou sucrés (chips, bonbons, sodas).
- **Boire de l'eau** à des intervalles réguliers. Boire pendant les repas pour faciliter la digestion.
- Préférer l'eau (notamment si une fontaine est mise à disposition) aux boissons sucrées (sodas, jus de fruits, etc.).
- **Limiter la** consommation de **caféine**.



Pour aller plus loin : retrouvez
tous nos conseils sur

www.generationplus.fr