

# Comment préserver votre capital santé ? Prévention & nutrition

EN ADOPTANT DE SIMPLES HABITUDES ALIMENTAIRES VALABLES POUR TOUS ! 

## Liste de courses à privilégier pour un panier idéal ! Février 2019

- **Fruits et légumes** : crus, cuits, frais ou surgelés **au moins 5 portions de 80 à 100 g par jour**  
*Limiter la consommation de jus de fruit, fruits secs et légumes déjà préparés – Laver les fruits et légumes avant consommation*
- **Fruits à coque sans sel ajouté** : amandes, noix, noisettes, pistaches ... **une petite poignée par jour**  
*Attention aux personnes présentant une allergie à ces aliments !*
- **Légumineuses** : les lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs... **au moins 2 fois par semaine**  
*sources de fibres et de protéines, pouvant aider à limiter les apports en viande.*
- **Produits céréaliers** : riz, pâtes ou pain complets... **tous les jours**  
*En privilégiant les produits complets ou peu raffinés*
- **Produits laitiers** : yaourts, fromages, lait ... **2 portions par jour**  
*Une portion correspondant à 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage.*
- **Viande** : bœuf, porc, veau, mouton, cheval, sanglier ... **500 g par semaine maximum.**  
*Limiter les produits cuisinés ou ultra transformés – Ne pas cuire ou réchauffer dans les emballages plastiques*
- **Poisson, fruits de mer** : sardine, maquereau, thon, saumon **2 portions par semaine dont 1 poisson gras**  
*Varié les espèces et les lieux d'approvisionnement pour limiter l'exposition aux contaminants.*
- **Charcuterie** : **limiter la consommation à 150 g par semaine maximum.**
- **Matières grasses ajoutées** : huiles de colza, huile noix et huile d'olives **Sans excès de consommation**  
*Privilégier les matières grasses végétales*
- **Produits sucrés** : **à limiter, en particulier les produits à la fois sucrés et gras,**  
*Ex « céréales de petit-déjeuner » ou desserts (pâtisseries, desserts lactés, crèmes glacées).*
- **Boisson** : **favoriser l'eau et limiter les boissons sucrées ou édulcorées, ainsi que l'alcool.**  
*Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés.*
- **Sel** : **Attention au sel "caché"** dans le pain, les plats préparés, boîtes de conserve, les charcuteries, les biscuits apéritifs... *Concernant le sel "ajouté" individuellement, mieux vaut privilégier le sel iodé.*

### RAPPEL

- **Activité physique Adaptée** : **30 minutes par jour, 5 jours par semaine en faisant ses courses !**  
Il est recommandé de pratiquer une activité physique adaptée pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.

**Par principe de précaution, il est en outre recommandé de :** Privilégier les produits non transformés, bruts, de saison, pour limiter ainsi la consommation d'additifs (Les effets sont encore mal documentés). Favoriser les produits issus d'une agriculture limitant l'apport en pesticides. Eviter l'usage de compléments alimentaires (Interactions possibles avec les traitements anti-cancéreux)

**Prendre l'avis de son médecin traitant ou de son spécialiste.**