

# COMMENT PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ ?

EN ADOPTANT  
DE SIMPLES HABITUDES  
ALIMENTAIRES

VRAI  
!!!

## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES SIMPLIFIÉES 2019 - SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

### AUGMENTER

- les fruits et légumes
- les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc...
- les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc...
- le fait maison
- l'activité physique : pratiquer une activité physique régulière, au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine

### ALLER VERS

- le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance
- l'huile de colza, de noix et d'olive
- une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
- les aliments de saison et les aliments produits localement
- les aliments bio

### RÉDUIRE

- l'alcool
- les produits sucrés et les boissons sucrées
- les produits salés
- la charcuterie
- la viande : porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats
- les produits D et E

NUTRI-SCORE



### Il est en outre recommandé de :

- Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio. (Santé publique France 2019)
- Par précaution, privilégier les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs. Quand cela est possible, il est conseillé de cuisiner soi-même et d'éviter la consommation de produits ultra-transformés. (Santé publique France 2019)
- Il est conseillé d'éviter les portions et les consommations excessives, le grignotage, la consommation régulière de produits grillés ou avec un brunissement fort, les régimes amaigrissants restrictifs en dehors d'indications médicales, et la prise de compléments alimentaires en dehors de prescriptions médicales. (HCSP 2017)