

## QUESTIONS/RÉPONSES

**Si je mange correctement, ai-je encore besoin de faire de l'exercice ?**

Bien sûr ! L'activité physique quotidienne est indispensable chez l'adulte et chez l'enfant. Le minimum est d'une demi-heure de marche rapide par jour (monter les escaliers, faire ses courses à pied...), combinée à une réduction de la sédentarité (télévision...).

**Dois-je faire un véritable repas au petit déjeuner ?**

Oui, dans la mesure où il doit couvrir un quart des besoins journaliers : pain, produits laitiers, fruit ou jus de fruits et une boisson. Attention aux céréales, qui contiennent du sel caché.

**Dois-je limiter ma consommation de sel ?**

Il faut la surveiller. En moyenne, les Français en consomment 10 à 13 g par jour, contre une norme de 6 g. La tension de nombreux hypertendus reviendrait à la normale si cette consommation était régulée. Attention aux sels cachés : dans les céréales pour petit déjeuner, les plats préparés ou les eaux minérales.

**Comment puis-je lutter contre le grignotage ?**

Le grignotage pose problème lorsqu'il signifie consommer des aliments sucrés, caloriques ou salés, comme les viennoiseries, les pâtisseries, le chocolat, la charcuterie, etc. Quand une sensation de faim vous assaille, coupez l'envie avec un verre d'eau ou une boisson peu calorique. Sinon, un fruit ou un produit laitier fera l'affaire pour éviter les « produits de grignotage » moins équilibrés.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France 3 et l'Assurance Maladie sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Faites confiance à de vraies mutuelles

## Mieux maîtriser mon alimentation



Entre utilité et plaisir, l'alimentation peut aussi être source de danger pour la santé. Nous sommes aujourd'hui tentés en permanence par des produits trop riches en sel, en sucre, en graisses... et par des habitudes alimentaires malsaines.

## → Fruits et légumes

**LE CONSEIL :** au moins 5 par jour... Et pas de maximum.

**Quoi :** les fruits et légumes frais sont à privilégier, mais les conserves ou les surgelés sont intéressants également.

Les légumes en entrée ou en accompagnement, les fruits en dessert ou en coupe d'accompagnement.

Crus ou cuits ? Un légume cru tous les deux jours est préférable, car certaines vitamines ne résistent pas à la chaleur de la cuisson.

**Les raisons :** ils sont riches en minéraux et en vitamines (notamment la vitamine C), qui ne peuvent être fabriqués par notre organisme.

Fruits et légumes contiennent également des fibres, qui ne sont pas assimilées par l'organisme et facilitent le transit intestinal.

Enfin, leurs effets protecteurs sont reconnus face aux maladies

cardio-vasculaires et aux cancers.



## → Pain et féculents

**LE CONSEIL :** à chaque repas, en quantité modérée, mais attention aux céréales du petit déjeuner, qui contiennent du sel, des graisses et du sucre.

**Quoi :** cette catégorie est plus vaste qu'il n'y paraît : aliments céréaliers comme le riz, le blé, les pâtes et le pain, mais aussi légumes secs et légumineuses, tels que lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, en passant par les pommes de terre...

**Les raisons :** ils contiennent des protéines végétales et des glucides sous forme de sucres lents, source d'énergie indispensable au fonctionnement des muscles et du cerveau.

## → Viandes, produits de la pêche et œufs

**LE CONSEIL :** 1 à 2 fois par jour.

**Quoi :** les viandes les plus maigres sont préférables (veau, volaille, lapin). Quant au poisson, il est conseillé d'en consommer au moins deux fois par semaine.

**Les raisons :** ces aliments constituent le principal apport en protéines animales, qui fournissent les constituants de base aux cellules de l'organisme : muscles, os, peau... Ils sont également riches en fer et en vitamines.

## → Produits laitiers

**LE CONSEIL :** trois fois par jour, mais méfiance : les desserts lactés contiennent en plus du sucre, des fruits, du chocolat, etc.

**Quoi :** lait, yaourt (nature et non sucré) et fromage.

**Les raisons :** les produits laitiers constituent le principal apport en calcium. Celui-ci joue un rôle dans la bonne santé des os et dans le bon fonctionnement de divers mécanismes de l'organisme :

contraction musculaire, coagulation sanguine... Mieux vaut alterner lait, fromages frais et autres fromages pour obtenir un bon équilibre entre calcium et matières grasses, qui sont elles aussi très présentes dans les produits laitiers.

## → Boissons

**LE CONSEIL :** boire au moins un litre et demi d'eau par jour, pendant et entre les repas.

Seule l'eau est indispensable pour se désaltérer, et en France, vous pouvez boire l'eau du robinet ! Sodas et autres boissons sucrées sont à éviter : une canette de soda contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre ! L'excès de sucre augmente le risque de déséquilibre nutritionnel et la prise de poids... jusqu'à l'obésité.



## POUR EN SAVOIR +

→ *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*

Ce guide propose des conseils adaptés à tous les profils : sportif, sandwichs tous les midis ou gourmand insatiable. À commander à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (01 41 33 33 33) ou à télécharger sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

→ Le Programme national nutrition santé

Lancé par le ministère de la Santé, de 2002 à 2005, son objectif est d'améliorer la santé générale de la population en agissant sur la nutrition. [www.sante.gouv.fr/htm/actu/34\\_010131.htm](http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/34_010131.htm)