

CONSEILS POUR UNE HYGIENE DIETETIQUE

- LES RÈGLES HYGIÉNO DIÉTÉTIQUES
- QUELLE NOURRITURE POUR VOTRE CORPS ?
- SEDENTARITE ET TABAGISME

LES RÈGLES HYGIÉNO DIÉTÉTIQUES

- 1- L'alimentation est notre première médecine, manger sainement. Il n'y pas de mauvais aliments mais de mauvaises habitudes.
- 2- La réduction de la consommation de sel, du sucre et des graisses est de règle.
- 3-Préférer la viande bovine à la viande ovine, la viande blanche à la viande rouge, le poisson à la viande et consommer les œufs avec modération.
- 4-Une réduction pondérale s'impose si excès de poids ou obésité.
- 5- La lutte contre la sédentarité est nécessaire. Il faut maigrir pour courir et non courir pour maigrir
- 6-Ne pas fumer, le tabac est mortel sous toutes ses formes
- 7- L'arrêt du tabagisme même tardif réduirait de moitié les risques Vasculaires.
- 8-Contrôler la pression artérielle régulièrement
- 9-Contrôler la glycémie
- 10- Mesurer le poids

QUELLE NOURRITURE POUR VOTRE CORPS ?

Les apports en glucides

Apports conseillés : 180 à 200 grs / j soit (70 gr / repas).

- consommés tous les jours, repartis entre les 3 repas.
- favoriser les aliments à faible teneur en sucre.
- déconseiller les aliments à forte teneur en sucre.
- exclure la prise de sucre à jeun

Les besoins en lipides

Apports conseillés : 30 à 35% Ration calorique

Diminuer la consommation des graisses animales.

Diminuer les aliments riches en gras (fritures, cacahuètes, chocolat, glaces)

Utiliser modérément les graisses végétales (huile d'olive: diminue le cholestérol).

Préférer la Consommation des produits laitiers faible teneur graisse (yaourt, fromage frais).

Eviter plusieurs aliments gras dans un même repas.

Préférer la margarine (tournesol) au beurre et margarine animale

Préférer graisses crues.

Eviter Les huiles insaturées qui ne supportent pas les cuissons.

Supprimer les graisses de cuisson préférer le mode cuisson sans graisses)

Réduire la consommation de fromage (gruyère, camembert)

Les apports en protides

10 à 15% RC, soit 1 à 1,2 gr / kg / j (50% végétale 50% animale)

Préférer la viande bovine à la viande ovine.

Préférer la viande rouge maigre à la viande rouge grasse.

Préférer la viande blanche à la viande rouge.

Préférer le poisson (sardine) à la viande (à consommer 2 à 3 fois / semaine

Consommer avec modération les œufs

LES apports en sel Doit-on jeter la salière ?

Les apports conseillés : **6 grs / j (OMS)** (1 càc rase = 5 grs de sel.)

Bien lire les étiquettes (teneur en Na+)

Ne pas saler les aliments lors de la cuisson.

Ne pas ajouter le sel aux aliments servis à table.

Eviter les aliments riches en sel.

Utiliser les condiments : jus de citron, vinaigre, ail, poivre, persil, laurier , thym....

Les apports en légumes frais

Non limités, consommer en fonction de l'appétit.

- * Repartis entre les repas.
- * Consommer chaque jour 1 part de crudités.
- * Consommer au moins 1 plat de légumes cuits / j.
- * Utilisés comme coupe faim.

Les apports en féculents et céréales

Favoriser les légumes secs, les pâtes, le riz. Il faut consommer 1 féculent / repas.

Les apports en fruits.

Prudence !!

- Fruits préparés (compotes, sirops) ou fruits confits = très sucrés.
- Fruits gras (noix, pistaches, cacahuètes...)=20% sucres+50%graisses.
- * Recommandations : 2 fruits frais par jour.
- * Préférer les fruits aux jus de fruits.

Les apports en lait et produits laitiers.

Apports quotidiens conseillés : un produit laitier / repas.

- lait : 1/3 de litre.
- yaourt : 3.
- fromage de régime : 30 à 40 grs.

Les desserts.

Que penser ?

Sorbets et meringues : exclusivement sucrés.

Autres desserts : pâtisseries, glaces, entremets : sont plus gras que sucrés, ils ont un grand pouvoir énergétique, Leur consommation fréquente est déconseillée.

Préférer les desserts avec graisses allégées et édulcorés qui ont un apport calorique diminué.

Les apports hydriques.

Besoins de base : 1à2 litres /j

L'eau : consommer à volonté

- * pure : robinet, source, minérale.
- * mélangée : thé, café, bouillon.....

Boissons édulcorées (aspartam) : modération.

Boissons sucrées et gazeuses : déconseillées

SEDENTARITE ET TABAGISME

Lutter contre La sédentarité.

la pratique de l'activité physique à raison de 30 mn/j :
Diminue le Risque Cardiovasculaire et la mortalité globale.
Contribue à normaliser la Pression Artérielle.
Permet la perte des calories, contrôle le poids.
Améliore l'insulinorésistance.
Assure l'effet relaxant

Lutter contre l'obésité

Nécessité d'obtenir ou de maintenir un poids proche de la normale
Associer : diététique et activité physique.
« il faut maigrir pour courir et non courir pour maigrir »

Le tabagisme

le tabac est mortel sous toutes ses formes, L'arrêt du tabagisme, même tardif, réduirait de moitié les risques vasculaires.