



BIEN S'ALIMENTER

**«QUE TON ALIMENT SOIT TON
PREMIER MÉDICAMENT»**

HIPPOCRATE

3 RÈGLES DE BASE

Avant même d'équilibrer son alimentation, il y a **3 règles de base** à respecter :

S'hydrater

- Boire entre 1,5 et 3 litres d'eau plate minéralisée par jour. Cela permet la livraison des nutriments et l'élimination des toxines.
- Boire en dehors des repas.
- Limiter le café à 2 tasses par jour et préférer des boissons chaudes type infusion.
- Limiter les sodas.

Manger à heures régulières

- Prendre 3 repas par jour pendant les

tranches horaires : 6-8/12-14/19-21.
Attention, sauter un repas favorise le stockage des sucres et graisses sur le repas suivant.

Mastiquer suffisamment

- Mâcher 15 à 20 fois chaque bouchée permet d'assimiler correctement la nourriture et d'être plus vite rassasié. **A l'inverse, une mauvaise mastication peut entraîner des carences, une augmentation de l'acidité dans l'estomac, un retard de satiété, de la constipation, voire une prise de poids et conduire à de la fatigue !**

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

80% de nos besoins sont couverts par les végétaux. Privilégiez des légumes et fruits frais issus des filières bio afin d'éviter les pesticides. Plus précisément :

Consommez des légumes de saison

- Ils contiennent les vitamines et minéraux indispensables aux besoins de notre organisme selon la saison.
- Consommez les crus ou cuits à la vapeur douce pour préserver leurs vitamines et minéraux.

Attention aux fruits crus

- Consommez-les soit en début de repas (le melon par ex), soit en dehors des repas (au goûter à 10h et/ou à 16-17h). En fin de repas, privilégiez les fruits cuits pour éviter la fermentation dans l'estomac et une perte en vitamines et minéraux.

Midi et soir associez légumes crus et cuits

- Commencez par une entrée de légumes crus puis continuez avec

des légumes cuits accompagnés de féculents : céréales (riz complet, maïs, quinoa, blé...), légumineuses (haricots secs, pois chiches, pois cassés, lentilles...) ou tubercules (pommes de terre, patates douces, topinambours...).

Utilisez les bonnes huiles

- Pour la cuisson utilisez de l'huile d'olive et pour l'assaisonnement préférez des huiles végétales (noix, pépin de raisin...). Privilégiez des huiles végétales bio vierges ou extraverges car elles contiennent des acides gras insaturés (oméga 3 et 6) et des antioxydants.

Les protéines à midi

Le midi, on peut ajouter une source de protéines :

- Du poissons 3 à 4 fois par semaine dont un poisson gras 1 à 2 fois par semaine (maquereaux, sardine, anchois, hareng, saumon, flétan...).
- Des oeufs : 3 à 6 par semaine.
- De la viande : 2 à 3 fois max par semaine en privilégiant les viandes blanches qui contiennent moins d'acides gras saturés.
- Une association de 2/3 céréales + 1/3 de légumineuses (ex : riz + lentilles, maïs + haricots rouges, semoule + pois chiches...).

Pas de protéines animales le soir

- Le soir, on évite les protéines animales trop lourdes à digérer.

ALIMENTS À LIMITER

Aliments riches en graisses saturées

- Limitez les « mauvaises graisses » comme la viande (surtout la viande rouge et la charcuterie), les produits laitiers (lait, yaourt, fromage) et le beurre.

Recommandations de l'École de Santé Publique de Harvard

- Préférez le lait de chèvre/brebis au lait de vache et limitez votre consommation journalière à 1 à 2 produits laitiers.
- Remplacez les laitages d'origine animale par des aliments riches en calcium : brocolis, choux vert, haricots secs, pois chiches, amandes...
- Même si le calcium présents dans les produits laitiers est plus concentré, le calcium végétal est bien absorbé et mieux utilisé par notre organisme.

Aliments trop sucrés ou trop salés

- Les aliments trop sucrés/salés favorisent le diabète et l'hypertension artérielle. Privilégiez les produits non raffinés et/ou complets (sucre de canne bio complet, Rapadura, sel complet de Guérande.

Les produits transformés

- Evitez absolument les produits transformés par l'industrie agro-alimentaire. Ils sont trop gras, trop sucrés, trop salés et contiennent conservateurs, colorants, exhaus-

teurs de goût, et autres molécules étiquetées E (E2--, E3--...). **Attention, certains sont allergisants et/ou contiennent des perturbateurs endocriniens.** Si vous en consommez, privilégiez ceux avec un nutriscore A ou B.

Desserts et fruits : essayez sans !

- Ils ne sont pas indispensables. Ils favorisent la sécrétion d'insuline à un moment inadapté (fin du repas) entraînant le stockage des graisses et des sucres consommés.

N'oubliez pas de vous faire plaisir en mangeant par exemple 100g de chocolat noir/semaine (70% de cacao min) ou une cuillère à café/jour d'un bon miel (forcée de préférence).

Ces recommandations sont à adapter chez l'adulte en fonction de son âge et de ses éventuelles pathologies. En cas de pathologie, consultez un professionnel de santé.



L'AIST 84,
des experts en prévention et santé au travail à votre service



Médecin du travail



*Conseiller.e en
prévention*



*Assistant.e social.e
en santé au travail*



Ergonome



Toxicologue



*Assistant.e
médical.e*



*Infirmier.e en
santé
au travail*



Psychologue

Pour toute question, contactez votre médecin du travail

04 32 40 52 60
CONTACT@AIST84.FR
WWW.AIST84.FR

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

f www.facebook.com/aist84

in www.linkedin.com/company/aist-84/

AIST 84 – 40 rue François Premier – 84 000 Avignon