

Prévenir...

par une alimentation équilibrée



12



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?



Un apport suffisant en nutriments

- Les aliments apportent à l'organisme diverses substances dénommées nutriments (glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux).
- Les apports en nutriments doivent être suffisants pour couvrir les besoins physiologiques et assurer ainsi le bon fonctionnement de l'organisme.

Une alimentation variée : «manger de tout»

- Il n'y a pas d'aliment parfait apportant, à lui-seul, tout ce qui est nécessaire. A contrario, aucun aliment n'est diabolique et à interdire formellement.
- Il est donc indispensable de varier son alimentation, consommer en quantité suffisante ceux qui jouent un rôle protecteur et limiter ceux dont l'excès augmente certains risques.
- Il faut aussi adapter ses apports en fonction de ses dépenses en énergie (variable selon l'âge, le niveau d'activité physique, etc.)

Une alimentation pour le plaisir et la convivialité

- Manger est un des grands plaisirs de la vie, celui de manger à sa faim, de la gastronomie, du partage, de la convivialité d'un repas entre amis ou en famille.

Le plaisir n'est en aucun cas incompatible avec la santé

**En choisissant de manger plus équilibré,
vous gagnez un surcroît de plaisir, celui
de prendre votre santé en main !**



Régimes restrictifs : attention carences !

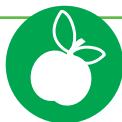
Des régimes restrictifs prolongés peuvent être responsables de déficiences ou carences en vitamines et en minéraux.

**Si vous suivez un tel régime,
demandez toujours conseil à votre médecin.**

9 grands principes⁽³⁾ pour mieux équilibrer son état nutritionnel

1 - Des fruits et des légumes : au moins 5 par jour.

Crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.



2 - Pains, céréales, pommes de terres et légumes secs : à chaque repas, selon votre appétit

Variez les plaisirs et favorisez les aliments céréaliers « complets »

3 - Laits, fromages, produits laitiers : trois par jour

Préférez les fromages les plus riches en calcium, (pâtes dures) les moins gras et les moins salés



4 - Viandes, volailles, produits de la pêche et œufs :

une à deux fois par jour, en quantité inférieure à l'accompagnement. Ce qui veut dire toujours moins de viande que de légumes.

Le poisson, c'est bon au moins deux fois par semaine. Pour les viandes, choisissez les moins grasses.



5 - Matières grasses ajoutées :

huile, beurre, margarine... : limiter la consommation !

Privilégiez les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...). Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

6 - Produits sucrés : consommation à limiter, surtout ceux à la fois gras et sucrés (pâtisseries, crème dessert, chocolat, glaces...)

Mais un petit plaisir sucré, de temps en temps est tout à fait acceptable...

7 - Boissons : de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas.

Limitez les boissons sucrées, préférez les « allégées » (light). Avec l'alcool, pas plus de deux verres de vin (ou 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) par jour pour les femmes et trois pour les hommes.

8 - Sel : limiter la consommation, n'en rajoutez pas trop...

Dans l'eau de cuisson ou avant d'avoir goûté un plat.

Prudence avec les fromages, la charcuterie et les produits apéritifs les plus salés !



9 - Sans oublier une activité physique dans la vie quotidienne égale à au mois l'équivalent d'1/2 h de marche rapide par jour.



(3) D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé, 2001-2005. Direction Générale de la Santé. 2001 et le Guide alimentaire pour tous « La santé vient en mangeant ».

A certains moments clés de la vie, bien se nourrir, c'est encore plus vital !

La femme enceinte : des besoins spécifiques pour protéger la mère et l'enfant

● La grossesse est une occasion d'améliorer son alimentation, mais il faut aussi tenir compte des besoins spécifiques à cette période.

Attention aux déficiences en fer, en folates et en vitamine D : demander l'avis de votre médecin.



Le nourrisson : s'il est allaité, c'est encore mieux !

● Le lait maternel représente l'alimentation idéale pour les nourrissons.

● Une alimentation exclusivement à base de lait (lait maternel ou lait premier âge) suffit à une croissance harmonieuse du nourrisson jusqu'à l'âge de six mois.

Prudence, une diversification alimentaire trop précoce ne convient pas au tout-petit.



L'enfant : c'est le moment de prendre de bonnes habitudes

● Apprendre le plaisir de manger à table, en prenant son temps

● Bien manger aux repas pour ne pas grignoter entre les repas

● Manger de tout, sans interdit alimentaire.

● Limiter les boissons riches en calories (soda...) et les aliments gras et sucrés



L'adolescent : ses besoins sont encore plus importants

● En pleine croissance, l'adolescent a des besoins énergétiques, en vitamine D, en calcium et en fer (pour les adolescentes) majorés. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

Et gardez le cap ! Continuez à insister sur les bonnes habitudes alimentaires.



La personne âgée est souvent fragilisée et carencée

● En vieillissant, le comportement alimentaire se modifie et cela peut être source de carences.

● Il faut veiller à consommer suffisamment de calcium, de vitamine D et éviter la dénutrition : demander l'avis de votre médecin.

30 à 60 % des sujets âgés vivant en institution et 4 % de ceux vivant à domicile sont dénutris.



L'alimentation, la meilleure alliée pour notre santé

Notre alimentation joue un rôle essentiel pour construire notre santé. En revanche, une «alimentation déséquilibrée» favorise ou contribue à aggraver un grand nombre de maladies chroniques, en forte progression dans les pays industrialisés.

L'alimentation joue un rôle déterminant sur l'apparition de certaines maladies ^(1,2)

En particulier :

- **Les maladies cardiovasculaires** : première cause de décès en France.
- **Les cancers** : plus de 240 000 nouveaux cas sont découverts chaque année.
- **Le surpoids et l'obésité** : concernent plus d'un enfant sur 6 et leur fréquence ne cesse de progresser en France depuis quelques années.
- **L'ostéoporose responsable d'une fragilité osseuse** : concerne 1 femme sur 5 à 60 ans.
- **L'hypercholestérolémie (excès de cholestérol dans le sang)** : plus d'un adulte sur 5 a un taux de cholestérol trop élevé (supérieur à 2,5 g/litre).
- **Le diabète (excès de sucre dans le sang)** : près de 1,5 million de personnes sont concernées par cette maladie.

«A contrario, un équilibre nutritionnel, une consommation variée avec une répartition satisfaisante des quantités ingérées permettent par la consommation régulière d'aliments et de plats largement disponibles en France, de préserver un bon état de santé et la qualité de vie⁽¹⁾.»

Sources

(1) Programme National Nutrition Santé, 2001-2005. Direction Générale de la Santé. 2001

(2) Rapport du Haut Comité de Santé Publique : Pour une Politique Nutritionnelle de Santé Publique en France, Editions ENSP, 2000.

Qui contacter?

Votre médecin de famille

Par son suivi régulier et par la connaissance de votre famille, il peut vous donner les conseils alimentaires qui vous conviennent le mieux en fonction de votre état de santé et d'éventuels facteurs de risques.

Le nutritionniste

Médecin spécialisé dans le **diagnostic et l'élaboration de programmes nutritionnels** adaptés à chaque situation médicale, il peut personnaliser les conseils nutritionnels dont vous avez besoin.

Votre médecin peut aussi vous orienter vers un endocrinologue (spécialiste des glandes endocrines et des hormones) pour une prise en charge de certains troubles métaboliques majeurs (diabète, dyslipidémie,...).

Le (la) diététicien(ne)

Professionnel paramédical spécifiquement formé pour l'**éducation nutritionnelle**, le soutien et l'accompagnement dans l'application des mesures recommandées.

Dossier réalisé en collaboration avec le Dr Serge Herberg
(INSERM/INRA/CNAM Paris)



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09

Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr