UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, UNE CLÉ POUR MA SANTÉ

Il faut savoir que dans le domaine médical on utilise l'**indice de masse corporelle ou IMC** qui est une mesure de l'**équilibre poids/taille** d'un individu. Il permet d'**évaluer** les risques pour la santé liés au surpoids ou au sous-poids.

IMC =

kg / m2

Moins de 19 : maigreur

19-24.9 : poids normal

25-29.9 : surpoids

30-34.9 : obésité

Plus de 35 : obésité morbide

Avoir une activité physique régulière

Minimum **30 minutes 5X /semaine**

Exemples : sport à la maison, foot/basket avec des amis, parcours santé…

Ses avantages sont : éviter la perte musculaire, aider à brûler les graisses, procurer un bien-être psychologique…

Bien dormir

Dormir entre 7 et 8h par nuit contribue au bien-être physique et à éviter les envies de gras et de sucre.

Ne pas se priver constamment et ne pas faire d'obsession-balance

Ne pas hésiter à consulter un spécialiste de l'alimentation (diététicien/nutritionniste) si on en ressent le besoin.

Francophones Bruxelles

95401/2

enseignement

SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE

DE LA COMMISSION COMMUNAUTAIRE FRANÇAISE

RETROUVER UN ÉQUILIBRE

Une assiette équilibrée

Réduire la taille des portions.
Utiliser une assiette plus petite.
Psychologiquement, **il vaut mieux une assiette moyenne remplie qu'une grande assiette à moitié pleine**.

Une **assiette équilibrée** se compose de : ½ légumes, ¼ de protéines (œufs, viande maigre, poisson...), ¼ de féculents (pomme de terre, riz, pâtes, quinoa, semoule de blé...).

Choisir des féculents à index glycémique bas

Ils induisent une décharge d'insuline (hormone qui régule la quantité de sucre dans le sang) moindre dans le sang.

Exemples : pommes de terre en chemise, pâtes al dente ou complètes, riz complet, semoule al dente, pain complet ou multicéréales...

Réduire au maximum les boissons sucrées

Exemples : sodas, jus de fruits...

Préférer les fruits entiers aux jus de fruits

Ne pas sauter de repas et prendre le temps de manger

Surtout le petit-déjeuner. Un bon petit déjeuner permet d'éviter les fringales !

Manger des protéines

Les protéines (œufs, viandes, poissons, fromages, légumineuses : lentilles, haricots, pois cassés..., crustacés, mollusques...) ont un **effet coupe-faim**. Il est important qu'un repas en contienne. Veiller à alterner entre protéines maigres et plus grasses.

Manger des fruits et légumes

C'est-à-dire consommer trois portions de légumes et deux portions de fruits par jour.

Manger des fritures avec modération et occasionnellement

Exemples : frites, croquettes, loempias...

Éviter les snacks

Ils déclenchent l'envie de manger.
Exemples : cacahuètes, chips, olives, frites...

Limiter sa consommation d'alcool

L'alcool est très calorique.
Exemples : bière, vin, cocktails...

Boire minimum 1.5 litre d'eau par jour
L'eau est la seule boisson recommandée.

Bouger plus au quotidien
Exemples : prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, privilégier la marche pour ses petits déplacements...