



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

**sistbi**


















# HYGIÈNE DE VIE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

# ÉVALUER

## VOTRE ALIMENTATION



Pains, biscottes, céréales				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins 1 fois /jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 à 6 fois/semaine</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 fois/semaine</li> <li>• 1 fois/sem au moins</li> <li>• Jamais</li> </ul> <input type="checkbox"/>
Riz, pâtes, pommes de terre, semoule, maïs (blé, purée, raviolis, lasagnes, gratin dauphinois...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins 1 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 à 6 fois/semaine</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 fois/semaine</li> <li>• 1 fois/sem au moins</li> <li>• Jamais</li> </ul> <input type="checkbox"/>
Produits laitiers (fromage, lait, yogourt, petit suisse, fromage blanc)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 2 fois/jour</li> <li>• Tous les jours et au moins 3 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 1 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas tous les jours mais 4 à 6 fois/sem</li> </ul> <input type="checkbox"/>
Fruits (frais, crus ou cuits, en conserve, en compote, surgelés, en sirop)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 2 fois/jour</li> <li>• Tous les jours et au moins 3 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 1 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas tous les jours mais 4 à 6 fois/sem</li> <li>• Pas tous les jours mais 2 à 3 fois/sem</li> <li>• Pas tous les jours mais 1 fois/sem</li> <li>• Jamais</li> </ul> <input type="checkbox"/>
Fruit à coque sans sel ajouté (amandes, noisettes, noix...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 1 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 2 fois/jour</li> <li>• Tous les jours et 3 fois/jour</li> <li>• Pas tous les jours mais 4 à 6 fois par semaine</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas tous les jours mais 2 à 3 fois/sem</li> <li>• Pas tous les jours mais au moins 1 fois/sem</li> <li>• Jamais</li> </ul> <input type="checkbox"/>
Légumes (sans compter les produits et les légumes secs) en purée, en conserve, surgelés, soupes...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 2 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 3 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 1 fois/jour</li> </ul> <input type="checkbox"/>
Légumes secs (haricots secs, lentilles, pois chiches...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fois ou plus/semaine</li> </ul> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois/semaine</li> <li>• Pas toutes les semaines mais 2 à 3 fois/mois</li> </ul> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas toutes les semaines mais 1 fois/mois au moins</li> <li>• Jamais</li> </ul> <input type="checkbox"/>

Viandes (pas la charcuterie)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 500 gr/semaine <input type="checkbox"/></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 500 gr/semaine <input type="checkbox"/></li> </ul>
Charcuterie (jambon cru, saucisses, pâtés, saucisson, lardons...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 100 gr/semaine</li> <li>• Entre 100 et 150 gr/semaine</li> <li>• Jamais <input type="checkbox"/></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 150 et 200 gr/semaine <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 500 gr/semaine <input type="checkbox"/></li> </ul>
Poissons ou produits de la pêche				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fois ou plus/semaine <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois/semaine</li> <li>• Pas toutes les semaines</li> <li>• 2 à 3 fois/mois <input type="checkbox"/></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas toutes les semaines mais 1 fois/mois</li> <li>• Jamais <input type="checkbox"/></li> </ul>
Produits sucrés (gâteaux, barres chocolatées, pâtisseries...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas tous les jours et 1 fois/semaine <input type="checkbox"/></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas tous les jours et 2 à 3 fois/sem <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 1 fois/jour</li> <li>• Tous les jours et 2 fois/jour au moins</li> <li>• Pas tous les jours et 4 à 6 fois/sem <input type="checkbox"/></li> </ul>
Boissons sucrées (jus de fruits, sodas...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 1 fois/jour</li> <li>• Pas tous les jours et 4 à 6 fois/sem</li> <li>• Pas tous les jours et 2 à 3 fois/sem</li> <li>• Pas tous les jours et 1 fois/sem</li> <li>• Jamais <input type="checkbox"/></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et 2 fois/jour</li> <li>• Tous les jours et au moins 3 fois/jours <input type="checkbox"/></li> </ul>
Huile (colza, soja, noix, olive...)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cuillère à soupe/jour</li> <li>• 2 cuillères à soupe/jour ou plus <input type="checkbox"/></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins d'1 cuillère à soupe/jour <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais ou rarement <input type="checkbox"/></li> </ul>
Beurre ou margarine (cru ou cuit)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais ou rarement <input type="checkbox"/></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours et à seul repas</li> <li>• Tous les jours et à 2 repas</li> <li>• Tous les jours et au moins à 3 repas <input type="checkbox"/></li> </ul>
Plats préparés (frais, surgelés, en conserve)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais <input type="checkbox"/></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois/sem au moins <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les jours</li> <li>• 4 à 6 fois/sem</li> <li>• 2 à 3 fois/sem <input type="checkbox"/></li> </ul>

■ Fréquence protectrice pour la santé

■ Moyennement protectrice

■ Faiblement protectrice

## Exemple d'une alimentation équilibrée

### Petit déjeuner

- 1 boisson
- 1 produit laitier
- 1 féculent (pain, biscottes, céréales...)
- 1 fruit ou 1 jus de fruit



### Déjeuner

- Légumes verts vinaigrette
- Viande ou poisson
- Féculents\*\*
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- Du pain et de l'eau +/- Vin rouge



### Pause

- 1 boisson
- 1 fruit ou 1 produit laitier



### Dîner

- Légumes verts vinaigrette ou potage
- Viande ou équivalent
- Légumes verts cuits\*\*
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- Du pain et de l'eau +/- vin rouge

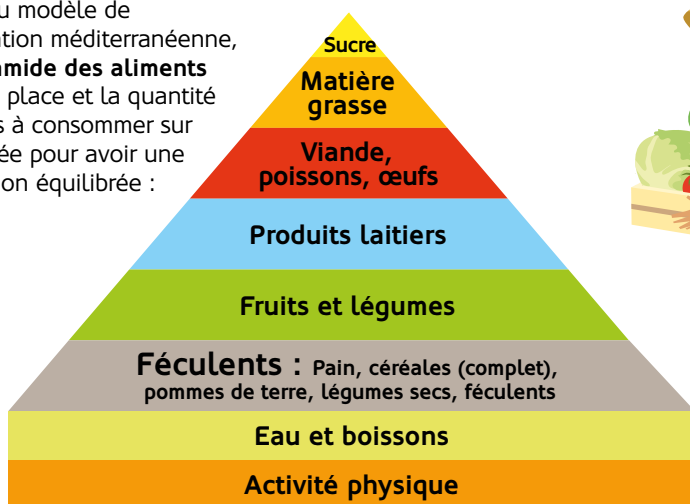


### \*Équivalences protidiques pour remplacer la viande :

- Céréales + légumes secs
- Soupe minestrone
- Couscous de légumes
- Salade maïs/haricots rouge
- Céréales + produits laitiers
- Pâtes au gruyère
- Riz au lait
- Tartine gratinée au fromage

\*\* Légumes verts et féculents à alterner entre midi et soir (1 repas/2)

Inspirée du modèle de l'alimentation méditerranéenne, cette **pyramide des aliments** indique la place et la quantité d'aliments à consommer sur une journée pour avoir une alimentation équilibrée :



Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs, féculents	<b>À chaque repas selon l'appétit.</b> Favoriser le pain ou les céréales complètes (riz, pâtes, semoule...). Peuvent remplacer la viande (équivalences protidiques). limiter les graisses de cuisson, l'assaisonnement et le sel.
Légumineuses, lentilles	<b>Idéal 2 fois/semaine</b>
Légumes, fruits	<b>Au moins 5 fruits et légumes par jour.</b> À chaque repas et en cas de petits creux. Crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve. Attention aux compotes, fruits en sirop qui apportent une quantité supplémentaire de sucre.
Fruits à coque, oléagineux	<b>Une poignée de fruits à coque, sans sel ajouté, par jour.</b> Pris en compte dans la consommation de fruits et légumes 5 fois/jour.
Lait, fromage, produit laitier	<b>2 fois/jour en privilégiant la variété,</b> les moins gras (Lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage frais à 20%...), les moins sucrés et les plus riches en calcium.
Viandes, volailles, poissons, œufs	<b>&lt;500g/jour. 1 à 2 fois/jour avec du poisson 2/semaine.</b> Choisir des viandes maigres et dégraissées, privilégier la volaille (poulet, dinde, œuf). Les cuire avec le minimum de matière grasse. Éviter de faire griller sa viande avec un brunissement fort cela produit des composés cancérigènes.
Matières grasses	<b>Réduire leur consommation en privilégiant les graisses végétales :</b> huile de colza, d'olive... margarines végétales riches en oméga 3. Éviter les huiles avec des acides gras saturés type arachide, tournesol et les graisses ajoutées type mayonnaise et crème fraîche.
Sucre, Produits sucrés	<b>Éviter une consommation excessive.</b> Consommer de préférence au cours du repas. Vigilance sur les boissons sucrées (20 sucres/litre), les pâtisseries et les viennoiseries (grasses et sucrées).
Boissons	<b>De l'eau à volonté, à tout moment de la journée.</b> À adapter en fonction de l'activité. Limiter les boissons sucrées et alcoolisées.
Sel	Attention au sel visible (ajout direct dans nos plats), au sel non visible (présent à l'état naturel du produit), et au sel ajouté lors de la fabrication (moutarde, plats cuisinés, charcuteries, pain, bouillons, biscuits...). Remplacer le partiellement par des épices (cumin, paprika, curry, curcuma...), de l'ail, de l'oignon, des échalottes et par des herbes aromatiques (thym, ciboulette, cerfeuil, basilic, aneth...).
Plats prêts à consommer ou plats préparés	<b>frais, congelés ou en conserve, à éviter.</b>
Activité physique	Augmenter l'activité physique : <b>au moins de 30 minutes/jour</b> (marche rapide, escaliers, jardinage...).

# COMMENT SAVOIR SI VOUS MANGEZ SELON VOS BESOINS ?

## → VOTRE POIDS ALIMENTAIRE EST EN LIEN DIRECT AVEC VOS BESOINS ET VOS APPORTS ALIMENTAIRES



**Le poids de forme** : Le poids avec lequel vous vous sentez le mieux physiquement et psychologiquement

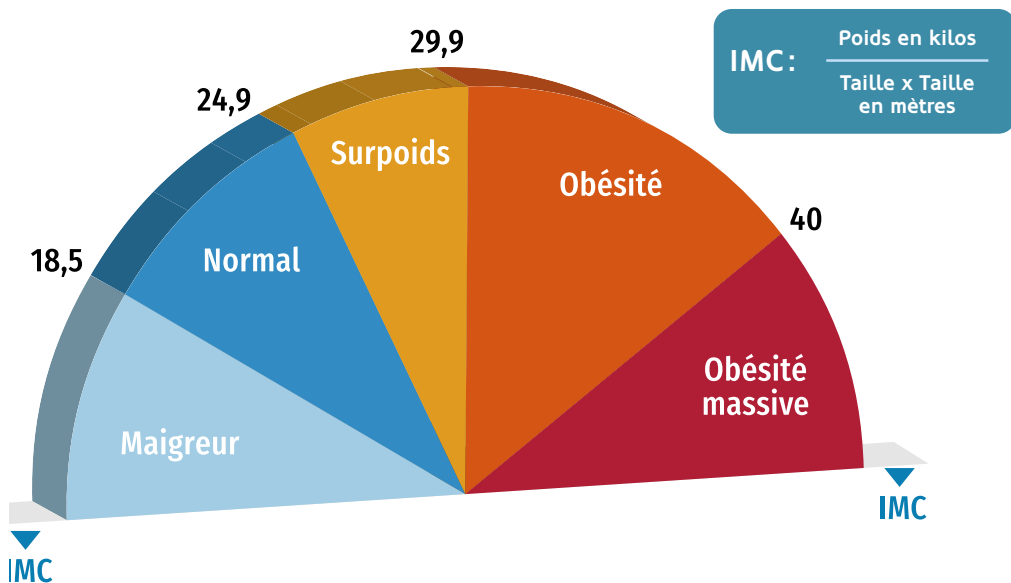
**Le poids est stable** :

**Besoins** = **Apport**

Vos apports alimentaires sont équivalents aux besoins énergétiques

## → CALCULER VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

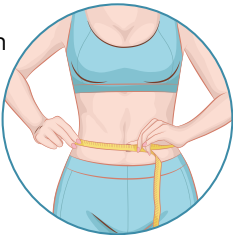
Le surpoids et l'obésité augmentent les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, de diabète (type 2) et de certains cancers. Réduire de 10% son poids initial peut améliorer la santé.



➔ **ÉVALUER VOTRE RISQUE CARDIAQUE ET VASCULAIRE EN MESURANT VOTRE TOUR DE TAILLE**

Une alimentation saine, l'arrêt du tabac, une activité physique régulière (30 min/jour, 3 fois/semaine) et modérer sa consommation d'alcool, vont permettre de réduire le risque de voir apparaître une maladie vasculaire (AVC), cardiaque, diabète, obésité avec leurs complications propres.

**Plusieurs indicateurs permettent de l'évaluer :** la mesure du tour de taille, de la tension artérielle, des triglycérides, des HDL cholestérol et de la glycémie.



Critères retenus selon NCEP-ATP-III 2001	
National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III	
Critère	NCEP-ATP III 2001
Tour de taille	> 88 (F) ou 102 cm (H)
Pression artérielle	≥ 130/85 m Hg
Glycémie à jeun	≥ 110 mg/dL (**)
Triglycérides	≥ 150 mg/dL
Cholestérol HDL	< 50 (F) ou 40 (H) mg/dL

H: Homme F: Femme

➔ **VOS BESOINS EN ÉNERGIE VARIENT AVEC VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES		
d'un homme de 40 ans* et d'une femme de 40 ans**		
Kcal/Jour		
2340	3 000	3500
1750	2250	2650
Sédentaire	Moyennement actif	Actif

\*1,78 m - 70 kg - IMC = 22 / \*\*1,58 m - 55 kg - IMC = 22

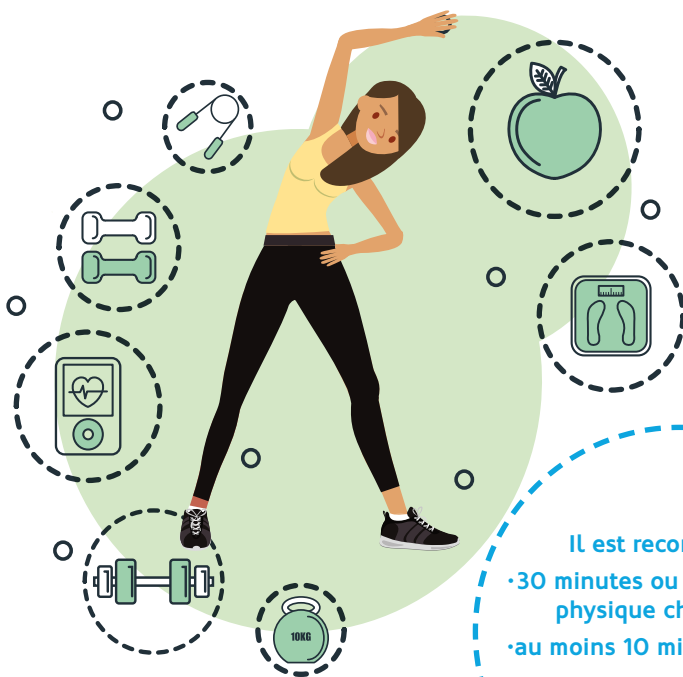
D'après Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Déc. 2000 - Éditions Tec&Doc

Catégories d'activités	Kcal/heure
Activités en position assise	90-120
Activités en position debout	130-180
Activité ménagères intenses, activités professionnelles manuelles	180-300
Activités sportives et professionnelles intenses	300-600
Activités sportives très intenses	800-1200

## Idées pour bouger plus :

- Descendre un arrêt plus tôt du bus, du tramway ou du métro.
- Utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Faire une pause détente le midi en allant marcher 15 à 20 minutes ou profiter de la salle de remise en forme.
- Accompagner les enfants à l'école à pied.
- Faire des balades à pied en famille ou entre amis.
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner
- Et toute autre activité vous faisant plaisir!

*Le muscle est un moteur à eau :  
il consomme 1 ml d'eau par calorie  
dépensée...*



### Il est recommandé :

- 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour,
- au moins 10 minutes à la fois,

Pour limiter la prise de poids ou garder un poids stable .

**Une activité physique régulière** limite la prise de poids , permet un bon fonctionnement cardiovasculaire et apporte un bien être en évacuant le stress



# LES DERNIÈRES RECOMMANDATIONS DU HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE



**La mise en avant d'une consommation renforcée de légumineuses** (lentilles, fèves pois, haricots...) et de produits céréaliers moins raffinés (les aliments complet ou semi-complets pour les pâtes, riz, pain...)



**L'ajout d'une catégorie spécifique aux fruits à coque sans sel ajouté** (amandes, noix, noisettes, pistaches) avec un repère alimentaire : en consommer 1 poignée par jour (6 amandes, 6 noix..)



**Favoriser la consommation d'huiles végétales riches en acides gras** alphasatoléniques, 1 oméga-3 (particulièrement retrouvé dans les huiles de colza, de noix ou d'olive).



**Les jus de fruits** passent dans la catégorie des boissons sucrées. Eviter les jus industriels, leur préférer les jus de fruits pressés Limiter à 1 verre /jour.



**Réduire la consommation de charcuterie** pour qu'elle reste inférieure à 25g par jour (1 tranche de jambon environ 30g) en privilégiant le jambon blanc. Réduire la consommation de viande rouge. Privilégier la consommation de volaille.



**Pour la portion de 5 fruits et légumes, toutes les formes marchent :** frais, surgelés ou en conserve, ne pas consommer de sirop. Les céréales du petit déjeuner ne font pas parti du groupe céréalier, elles font parti du groupe des produits sucrés à limiter.



**Les fromages riches en calcium et moins gras** sont à privilégier pour les produits laitiers.

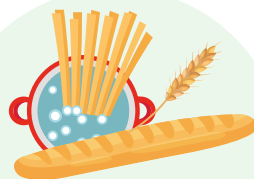


**Au moins  
2 fois par semaine  
des légumineuses**

Ex : lentilles, haricots...  
Les légumineuses peuvent  
être considérées comme des  
substituts aux volailles



**1 poignée  
de fruits à coque  
sans sel ajouté**



**Produits céréaliers  
complets ou peu raffinés  
tous les jours**

## NOUVEAUX REPÈRES NUTRITIONNELS POUR LES ADULTES



**2 produits laitiers  
par jour**

1 portion = 150 ml de lait,  
125 g de yaourt,  
30 g de fromage



**Au moins 5 fruits  
et légumes**

(1 portion de fruit = 80 + 100 g)  
Pas plus d'1 verre  
de jus de fruit par jour

**Limiter la consommation  
de charcuteries,  
produits sucrés, sodas  
et de sel**

Se limiter à 150g  
de charcuterie par semaine  
Privilégier le jambon blanc



**2 fois par semaine  
du poisson  
fruit de mer**



**Limiter la consommation  
de viande rouge et  
privilégier la volaille**

Se limiter à 500g de viande  
rouge/semaine



**Eau  
à volonté**















**Éviter les consommations  
excessives de matières  
grasses ajoutées.**

**Limiter les plats préparés**

### En quelques mots :

- diversifier son alimentation, ses modes d'approvisionnement, les origines des produits
- limiter ne veut pas dire interdire !
- éviter les grignotages
- tendre vers une alimentation durable avec des produits de saison, des circuits courts, des modes de productions respectueux de l'environnement
- le BIO peut aider à limiter l'exposition aux pesticides

# LES BOISSONS ALCOOLISÉES AVEC MODÉRATION

BOISSONS	DOSES ALCOOL	CALORIES
 Ballon Vin rouge	10 cl	90
 Ballon Vin rosé	10 cl	70
 Ballon Vin blanc	10 cl	87
 Verre de pastis	4 cl	120
 Verre de whisky	8 cl	224
 Coupe de champagne	10 cl	70
 Verre d'apéritif	7 cl	106
 ½ de bière	25 cl	125
 Cognac	4 cl	111
 Mojito	33 cl	160
 Vodka	8 cl	180
 Pina colada	33 cl	174



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL  
**sistbi**

17, rue Roland Hoareau – CS 41148 – 97829 LE PORT CEDEX

**Tél. : 0262.572.572**

E-mail : [sistbi@sistbi.com](mailto:sistbi@sistbi.com) – Site Web : [www.sistbi.re](http://www.sistbi.re)

Siret : 316 139 260 000 20 – APE : 8621 Z