



# Mieux manger *tous les jours*

Des conseils pour équilibrer  
son assiette





# Sommaire



<b>1 . LES REPÈRES NUTRITIONNELS</b>	<b>3-9</b>
FRUITS & LÉGUMES	3
FÉCULENTS	4
VIANDES, POISSONS, OEUFS	5
PRODUITS LAITIERS	6
MATIÈRES GRASSES	7
PRODUITS SUCRÉS	8
SEL	8
BOISSONS	9
<b>2 . QUESTIONS - RÉPONSES</b>	<b>10</b>
<b>3 . EXEMPLES DE REPAS</b>	<b>11</b>

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un plan créé en 2001, qui a pour objectif la mise en place d'une politique nutritionnelle afin d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition.

Les dernières recommandations vous sont présentées au sein de ce livret, accompagnées de conseils pratiques.

Le PNNS recommande de favoriser les produits de saison, locaux et si possible issus de l'agriculture biologique et cela concerne tous les groupes d'aliments !

Les autres recommandations, plus spécifiques à chaque groupes d'aliments sont renseignées ci-après. Vous pouvez notamment repérer :

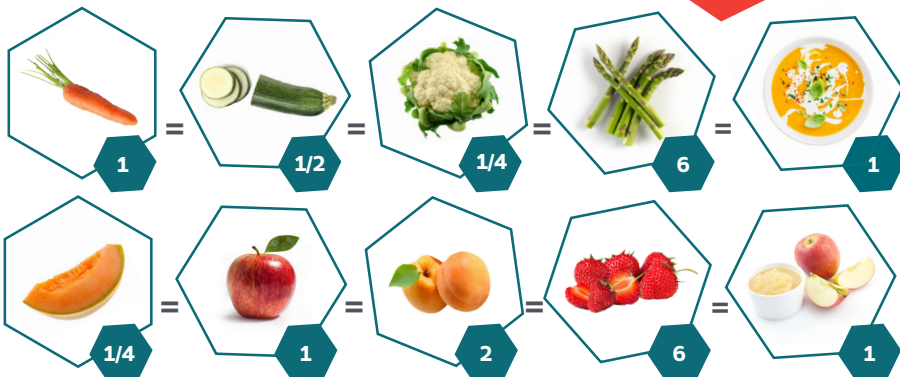
- ▶ les aliments à limiter qui sont symbolisés par le pictogramme 
- ▶ les aliments à privilégier, repérables avec ce pictogramme 

# Les repères Nutritionnels

## FRUITS & LÉGUMES

Que représente 1 portion ?

5  
PORTIONS  
PAR JOUR



Que nous apportent-ils ?

- ▶ **Fibres** : régulent le transit, limitent l'absorption du cholestérol, stabilisent la glycémie.
- ▶ **Vitamines, minéraux et antioxydants** : indispensables au bon fonctionnement du corps, améliorent les défenses immunitaires.
- ▶ **Eau** : hydrate l'organisme.



### NOUVEAUTÉ PNNS



Les jus de fruits font désormais partie des boissons sucrées. Limitez cette consommation à 1 verre par jour et privilégiez un jus pressé maison.



Les fruits à coques (noisettes, amandes, noix, etc. ) peuvent être choisis comme encas ou intégrés dans une préparation (une petite poignée par jour).

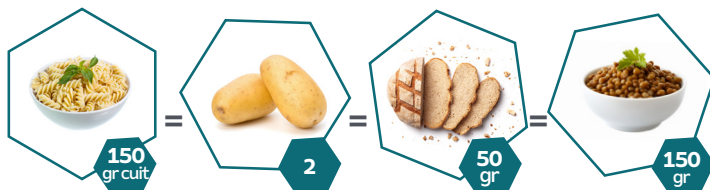
### CONSEILS & ASTUCES

Pensez à alterner la forme : crue, cuite, soupe, smoothie , etc. Privilégiez les produits frais de saison, mais pensez également aux surgelés et aux conserves.

# FÉCULENTS

**1**  
PORTION  
À CHAQUE REPAS  
SELON L'APPÉTIT

Que représente 1 portion ?



Que nous apportent-ils ?

- ▶ **Glucides** : fournissent de l'énergie au corps, apportent une sensation de satiété entre les repas.
- ▶ **Fibres** : régulent le transit.



Les céréales sucrées du petit déjeuner font partie du groupe des produits sucrés, donc à limiter.

## CONSEILS & ASTUCES

Pensez à varier les différents types de féculents chaque jour.



## NOUVEAUTÉ PNNS



Les légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves, etc.) sont vos amies !  
À consommer au moins 2 fois par semaine, elles sont riches en fibres et en protéines.

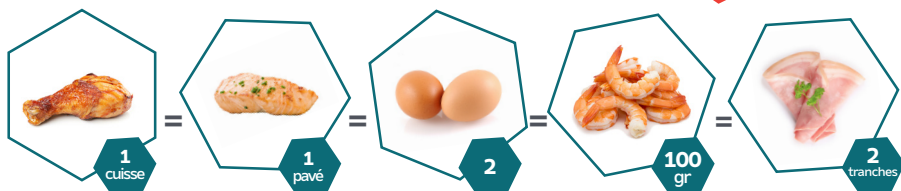
Pensez à consommer 1 fois par jour des féculents complets, ils contiennent plus de fibres, vitamines et minéraux que les féculents «blancs» ou raffinés.



# VIANDES, POISSONS, OEUFS



## Que représente 1 portion ?



## Que nous apportent-ils ?

- ▶ **Protéines** : préservent la masse musculaire.
- ▶ **Fer** : permet d'éviter les anémies.
- ▶ **Vitamine B12** : essentielle pour le cerveau, elle est uniquement apportée par les aliments d'origine animale.
- ▶ **Oméga 3** : apportés par les poissons gras, protègent des maladies cardiovasculaires.



## NOUVEAUTÉ PNNS



Limitez la consommation de charcuterie à 150 gr par semaine maximum. Préférez le jambon blanc et le jambon de volaille.



Privilégiez la volaille et limitez la viande rouge (boeuf, porc, agneau, veau, etc.) à 500 gr par semaine.

Pensez à consommer du poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (saumon, sardine, maquereau, etc.).



1 à 2 fois par semaine, vous pouvez remplacer la viande par des légumineuses (riches en protéines végétales), associées à des céréales (riz ou semoule par exemple).

## CONSEILS & ASTUCES

Les besoins en protéines augmentent avec l'âge, pour les seniors, il ne faut donc pas diminuer sa ration.

## PRODUITS LAITIERS

Que représente 1 portion ?

**2**  
PORTIONS  
PAR JOUR



Que nous apportent-ils ?

- ▶ **Calcium** : solidifie les os (plus la pâte du fromage est dure, plus il en contient).
- ▶ **Protéines** : préservent la masse musculaire.
- ▶ **Vitamine A et D** : favorisent l'absorption du calcium.



Évitez les produits allégés car sans les vitamines présentes dans les matières grasses, le calcium ne peut pas être absorbé.

Limitez les desserts lactés (crèmes dessert, entremets, etc.) car ils sont très sucrés.

## CONSEILS & ASTUCES

Si vous avez du mal à atteindre le nombre de portions, intégrez-les dans une préparation (flan, quiche, dessert, etc.).



## NOUVEAUTÉ PNNS



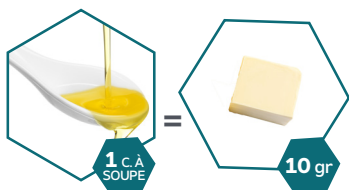
Les recommandations sont passées de 3 produits laitiers par jour à 2.



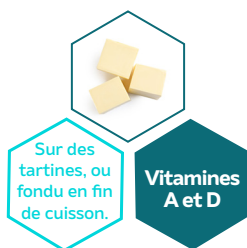
Pour les seniors (>60 ans), les recommandations restent à 3 ou 4 produits laitiers quotidiens.

# MATIÈRES GRASSES

## Que représente 1 portion ?



## Comment les consommer ?



## Que nous apportent-elles ?

- ▶ **Acides gras essentiels** : contribuent, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire (notre corps ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc être apportés par l'alimentation).
- ▶ **Vitamines (A, D et E)** : ont un rôle dans la vision, antioxydantes.



Attention aux graisses cachées (pâtisseries, viennoiseries, fritures, etc.)

Limitez les plats préparés (privilégier ceux qui contiennent moins de 10% de matière grasse).

Limitez la margarine dont les vitamines de synthèse sont mal absorbées.



## NOUVEAUTÉ PNNS

Consommez les huiles de colza et de noix en assaisonnement, sans les cuire. L'huile d'olive peut être consommée en assaisonnement et en cuisson.

## PRODUITS SUCRÉS



### Pourquoi limiter le sucre ?

Il favorise la prise de poids et le diabète. Veillez à ne pas en consommer en grignotage car cela dérègle plus la glycémie que lorsqu'il est consommé au cours d'un repas.



### NOUVEAUTÉ PNNS



Attention aux produits sucrés ultra-transformés et industriels (crèmes dessert, entremets, etc.) qui contiennent beaucoup plus d'additifs et de sucre que les préparations fait maison.

## LE SEL



**1 gramme de sel est contenu dans :**



3  
tranches

=



1  
portion

=



1  
tranche

### Pourquoi limiter le sel ?

Il augmente la tension artérielle, le risque de maladies cardiovasculaires et la rétention d'eau.



### NOUVEAUTÉ PNNS



Il est recommandé de consommer 5 grammes de sel par jour maximum, incluant le sel caché (contenu dans les aliments) + le sel ajouté (rajouté dans les plats).



Certaines eaux gazeuses sont très riches en sel (exemple : Vichy Célestin, Saint-Yorre).

Salez les plats uniquement après les avoir goûtés.

# BOISSONS

## Recommandations

Au moins 1L à 1.5 L d'eau par jour, à augmenter en cas de chaleur, effort physique, diarrhée ou vomissement.



**Hydratation** : indispensable au bon fonctionnement des cellules et pour l'élimination des déchets de l'organisme.



## NOUVEAUTÉ PNNS



Limitez la consommation d'alcool à 2 verres maximum par jour et pas plus de 10 verres dans la semaine.

## CONSEILS & ASTUCES

L'eau est la seule boisson indispensable. Elle peut parfois être remplacée par du thé, à distance des repas, car il limite l'absorption du fer. Le café sans sucre, la tisane, la soupe, le potage ou encore le bouillon, peuvent également remplacer l'eau.

Pensez à boire avant d'avoir soif (la soif indique que votre corps est déshydraté).



## L'activité physique, votre compagnon idéal !

Pour votre santé, pensez également à pratiquer une activité physique régulière : minimum 30min/jour (ou 3 fois 10 minutes) d'activité cardio-respiratoire type vélo, marche, jardinage, aquagym, etc. Il est également recommandé de faire 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre. Profitez de toutes vos activités du quotidien pour être actif (prendre les escaliers, se déplacer à pied, etc.).



# Questions

## Réponses

### ► A-T-ON BESOIN DE CONSOMMER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Les compléments alimentaires ne sont pas indispensables si l'alimentation est équilibrée et s'approche des repères renseignés dans ce guide.

### ► LES FÉCULENTS FONT-ILS GROSSIR ?

Ce n'est pas la consommation de féculents en eux-mêmes qui peut faire grossir, mais le mode de préparation (avec de la crème, du beurre, etc.) ou si la consommation est supérieure à vos besoins. Pensez à les accompagner de légumes et privilégiez les féculents complets.

### ► JE GRIGNOTE SOUVENT, COMMENT FAIRE ?

Si vous ressentez une sensation de faim, faites des repas plus complets, en augmentant votre portion de féculents et de légumes ou en ajoutant un fruit, ou prenez une collation pour tenir jusqu'au repas suivant.

### ► QUEL LAIT CHOISIR ?

**Les laits entier, demi-écrémé et écrémé** sont sensiblement identiques quant à leur teneur en calcium, seule la quantité en matières grasses est variable. Les jus végétaux (soja, amande, riz ...) contiennent beaucoup d'eau, de sucre, d'additifs et peu de calcium, ils ne peuvent donc pas remplacer le lait.

### ► QUE FAIRE CONTRE LES PROBLÈMES DIGESTIFS ET DE TRANSIT ?

Si vous êtes constipé, buvez un verre d'eau par jour riche en magnésium et privilégiez les aliments contenant des fibres, notamment les fruits et légumes voire quelques pruneaux. Au contraire, en cas de diarrhée, limitez les crudités et favorisez les féculents raffinés (riz). **Dans les deux cas, buvez régulièrement** (minimum 1.5L/j) et **évitez les plats lourds à digérer** (plats en sauce, fritures).



# Exemples *de repas*

Pour composer un repas équilibré, choisissez des aliments dans chaque groupe et variez les plaisirs afin d'apporter à votre organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement.



OU



**1/2 légumes,  
1/4 légumes secs,  
1/4 céréales**

## CONSEILS & ASTUCES

Veillez à ne pas sauter de repas. Mangez lentement, assis dans le calme, et bien mastiquer. Afin de se concentrer sur le repas, évitez les distractions (téléphone, écran, etc.). Si vous ressentez l'envie de manger entre les repas : préférez un fruit ou un laitage.



# La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

**3 200 000**

Personnes protégées

**179**

Mutuelles

**+ de 900**

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

**+ de 480**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Eve Jaumes  
et Sabrina Berkani, responsables prévention  
à la Mutualité Française Occitanie.

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

