

LA PRISE EN CHARGE GLOBALE DE VOTRE SANTÉ

RÉSEAU DE SANTÉ



ASDES

Accès aux Soins, aux Droits et Education à la Santé

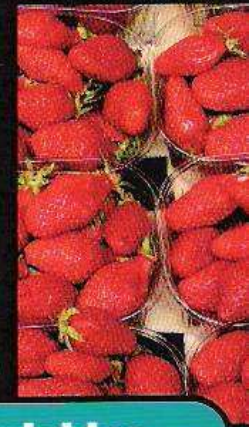
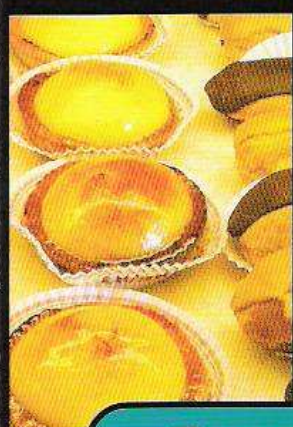
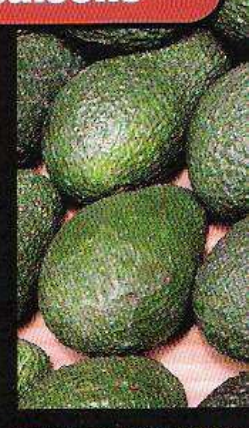


**UNE ALIMENTATION
SAINNE**

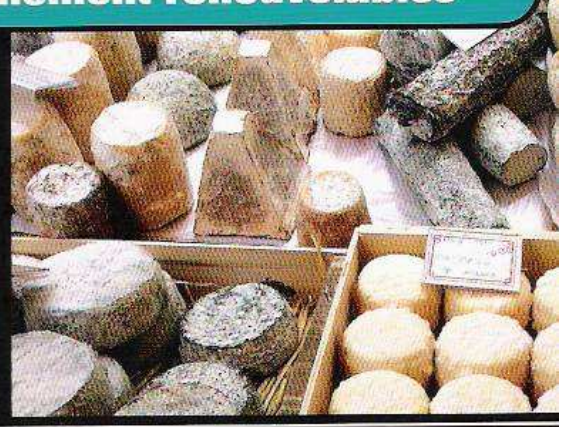
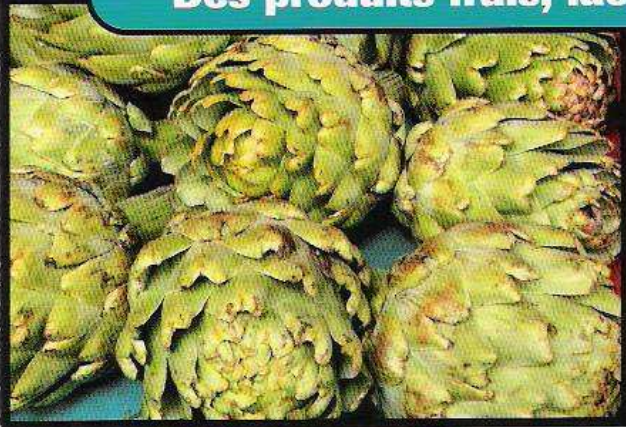
POUR
UNE VIE SAINNE



Un choix abondant ... au rythme des saisons



Des produits frais, facilement renouvelables



Composé et

Le Petit Déjeuner ***Ne pas l'oublier !***

Le supprimer, c'est imposer à l'organisme un "jeûne" qui perturbe l'équilibre, qui devra être compensé, au déjeuner ou à d'autres moments de la journée

La formule courante (lait, thé, café et toasts) peut être enrichie d'œufs, de céréales, de laitages, de fruits, de jus de fruits ...



Des repas réguliers

3 repas par jour ***à des heures régulières***

C'est le rythme alimentaire normal.

On ne mange pas seulement quand on a faim.

Le corps a besoin de régularité.

L'oublier, c'est désorganiser les fonctions vitales et susciter des problèmes de santé.

Ne pas oublier de boire pendant les repas

En cas de sensation de faim ou de fatigue, entre les repas, prévoir une collation légère à base de laitages, biscuits, fruits...

accompagnés de boissons non alcoolisées et non sucrées.



r é a l i s e r s e s r e p



Ne pas manger toujours la même chose, par habitude ou par facilité.

La monotonie est source d'ennui et de rejet.

Il faut savoir faire preuve d'imagination et jouer de la diversité des aliments.

*Savoir jouer de la variété dans le temps et dans l'espace,
en s'adaptant au rythme des jours des saisons.*



Le Déjeuner **Un moment essentiel**

Un repas complet, faisant appel à toute la gamme des ressources alimentaires.

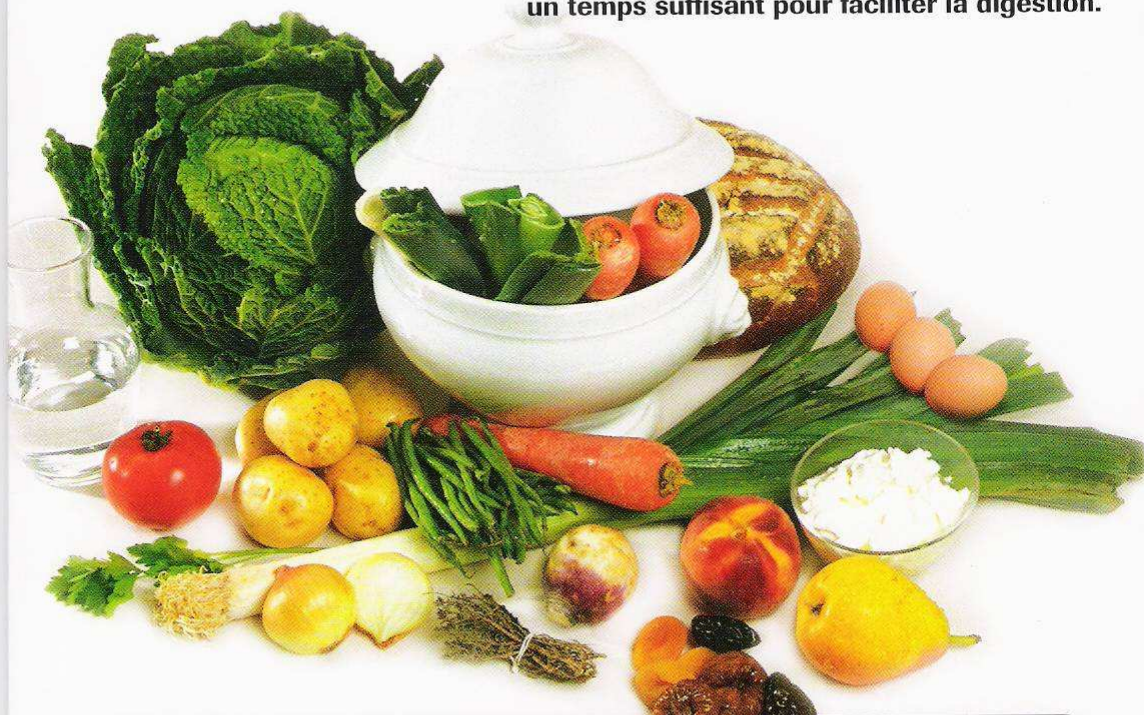
Préserver le menu traditionnel (entrée, plat avec accompagnement de légumes, fromage et dessert) et éviter de tomber dans une "formule rapide", qui ne peut, en aucun cas, assurer l'équilibre alimentaire nécessaire.

a s s o i - m ê m e

Le Dîner **Un repas léger...**

... qui ne perturbera pas le sommeil.
Privilégier les potages, les légumes et les laitages.
Ne pas abuser de la viande et des oeufs.

Respecter entre le dîner et le coucher,
un temps suffisant pour faciliter la digestion.



Des repas équilibrés

*Tous les aliments n'ont pas la même valeur nutritive...
Veiller à garder un juste équilibre entre les protides, les glucides, les lipides.*

*Tout le monde, non plus, n'a pas les mêmes besoins alimentaires...
selon sa constitution, son âge, ses activités,
et, éventuellement, ses difficultés de santé.*



Les besoins en eau du corps humain sont de l'ordre de 2,5 litres par 24 heures, (dont la moitié fournie par des boissons). Ils ne diminuent pas avec l'âge, bien au contraire. S'hydrater tout au long de la journée est une fonction essentielle.

La lier au temps des repas est le moyen le plus simple pour ne pas l'oublier.

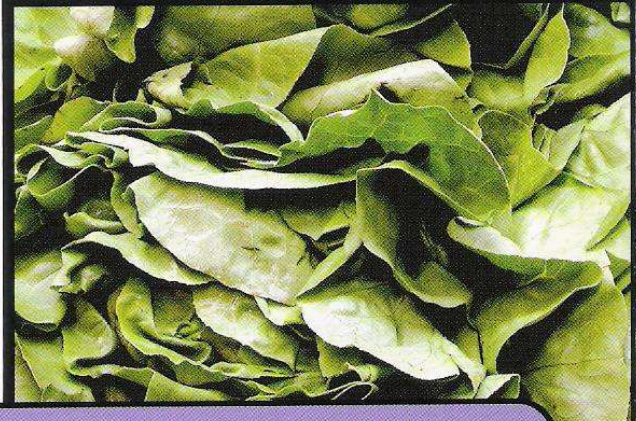
Boire suffisamment et régulièrement

UN ESPRIT SAIN *dans* **UN CORPS SAIN**

La maîtrise de l'alimentation
ne va pas
sans une activité intellectuelle et physique
adaptée aux possibilités de chacun.

La collation ...oui ! le grignotage... non !





Choisir et acheter ses produits soi-même

Se nourrir,

c'est répondre à un besoin vital.

C'est aussi, le souci, quotidien,
de la composition et de la préparation des repas.

D'où des recours, trop fréquents, à des solutions
de facilité, sources, à terme, de problèmes de santé.



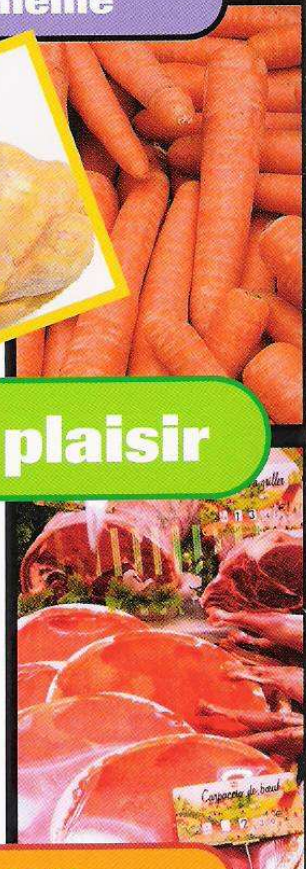
Bien se nourrir,

c'est, au contraire, choisir
une alimentation saine,
adaptée aux besoins
de chacun,
au rythme des saisons.

Savoir se faire plaisir

Bien se nourrir,

c'est aussi prendre le temps
de préparer les repas et de manger
à un rythme normal.



Des achats adaptés aux besoins réels

**Bien se nourrir,
c'est tout simplement
savoir faire plaisir
et se faire plaisir.**



Quelques points de repères...

Produits laitiers

Riches en calcium

En consommer tous les jours (préférer les produits non sucrés) constitue la meilleure prévention contre les déformations osseuses (Ostéoporose).



Viande poisson - œufs

Riches en protéides

Indispensables pour le maintien de la force musculaire et le renouvellement des cellules.

Consommer régulièrement et alternativement l'un ou l'autre de ces produits (maigres de préférence).

Fruits et légumes verts

Riches en vitamines Riches en glucides



Pour la couverture des besoins en énergie.

Essentiels pour l'équilibre de l'organisme, le bon fonctionnement du foie et l'activité musculaire

Une consommation normale répond à tous les besoins en vitamines



Féculeux, pain et céréales

Matières grasses

Riches en lipides



La réserve énergétique de l'organisme Utiles pour le renouvellement des cellules, l'effort musculaire prolongé et la lutte contre le froid.

L'excès de matières grasses est directement cause d'obésité.

Eviter les excès

- d'alcools
- de sucres
- de graisses

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Ministère de la Santé, Conseil Régional d'Ile de France, Conseil Général des Hauts de Seine, CPAM 92, DDASS 92, URML, URCAM-ARH, Direction Régionale des Réseaux, Hôpital Max Fourestier/Hôpital Corentin-Celton - AP/HP.

Document réalisé en association avec le Réseau AGEKANONIX, par le Réseau ASDES, dans le cadre d'un financement FNPEIS.

