

# 10 conseils aux adultes pour un mode de vie sain

07 June 2017

1. [Adoptez une alimentation variée.](#)
2. [Incluez un grand nombre d'aliments riches en glucides dans votre alimentation.](#)
3. [Remplacez les graisses saturées par des graisses insaturées.](#)
4. [Consommez des fruits et légumes en quantité.](#)
5. [Réduisez votre consommation de sel et de sucre.](#)
6. [Mangez régulièrement, contrôlez la taille de vos portions.](#)
7. [Buvez beaucoup.](#)
8. [Maintenez un poids corporel sain.](#)
9. [Prenez l'habitude de bouger !](#)
10. [Commencez dès maintenant ! Et continuez à changer petit à petit.](#)

## 1. Adoptez une alimentation variée

Pour être en bonne santé, nous avons besoin de plus de 40 nutriments différents et aucun aliment ne peut nous les fournir tous. Ce n'est pas un seul repas qui fera la différence, mais le fait d'avoir une alimentation équilibrée sur la durée !

– Un déjeuner riche en graisses peut être suivi par un dîner pauvre en matières grasses.

– Après avoir mangé un gros morceau de viande au dîner, pourquoi ne pas opter pour du poisson le lendemain ?

[Haut de la page](#)

## 2. Incluez un grand nombre d'aliments riches en glucides dans votre alimentation

Environ la moitié des calories apportées par l'alimentation doivent provenir d'aliments riches en glucides, par exemple des céréales, du riz, des pâtes, des pommes de terre ou du pain. Il est conseillé d'en inclure au moins un à chaque repas. Les aliments complets comme les pâtes, les céréales et le pain complets vous permettront de consommer plus de fibres

[Haut de la page](#)

## 3. Remplacez les graisses saturées par des graisses insaturées

Les matières grasses sont importantes pour la santé et pour le bon fonctionnement du corps. Cependant,

leur consommation excessive peut avoir un effet néfaste sur le poids et la santé cardiovasculaire. Les différents types de graisses n'ont pas le même effet sur la santé — voici quelques conseils pour vous aider à trouver le bon équilibre :

- Il est conseillé de limiter la consommation de graisses totales et saturées (qui proviennent souvent d'aliments d'origine animale) et d'éviter complètement les acides gras trans ; lire les étiquettes permet d'identifier les sources de lipides.
- Manger du poisson deux à trois fois par semaine, avec au moins une portion de poisson gras, vous permettra d'avoir le bon apport de graisses insaturées.
- Pour cuisiner, il vaut mieux privilégier la cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four plutôt que la friture, enlever les parties grasses de la viande et utiliser des huiles végétales.

[Haut de la page](#)

#### 4. Consommez des fruits et légumes en quantité

Les fruits et les légumes sont parmi les aliments les plus importants pour un apport suffisant en vitamines, en minéraux et en fibres. Il faut essayer d'en manger au moins cinq portions par jour. Par exemple, on peut boire un verre de jus de fruits frais au petit déjeuner, grignoter une pomme et un morceau de pastèque, et manger une bonne portion de légumes différents à chaque repas.

[Haut de la page](#)

#### 5. Réduisez votre consommation de sel et de sucre

Une consommation importante de sel peut conduire à une hypertension artérielle et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Il y a différentes façons de réduire la quantité de sel dans l'alimentation :

- Dans les magasins, on peut choisir des produits à faible teneur en sodium.
- Pour cuisiner, on peut remplacer le sel par des épices et enrichir ainsi la palette des arômes et des saveurs.
- Pendant les repas, il vaut mieux ne pas mettre de sel sur la table ou du moins, éviter de rajouter du sel avant de goûter un plat.

Le sucre est édulcorant et donne bon goût, mais les aliments et boissons sucrés sont riches en calories et il est préférable de les consommer avec modération, pour se faire plaisir de temps en temps. On peut remplacer le sucre par des fruits, même pour sucrer les aliments et les boissons.

[Haut de la page](#)

## 6. Mangez régulièrement, contrôlez la taille de vos portions

La meilleure recette pour manger sainement est d'avoir une alimentation variée, de manger régulièrement et de consommer des quantités appropriées.

Quand on saute un repas, en particulier le petit déjeuner, on peut ensuite être pris d'une faim dévorante et on se rattrape alors souvent en faisant des excès alimentaires. Grignoter entre les repas peut permettre de contrôler la sensation de faim, mais le grignotage ne doit pas remplacer un vrai repas. En cas de petite faim, on peut manger un yaourt, une poignée de fruits ou de légumes frais ou secs (par exemple, des bâtonnets de carotte), des noix non salées ou même un morceau de pain avec du fromage.

Faire attention à la taille des portions vous aidera à ne pas consommer trop de calories et vous permettra de manger tous les aliments que vous aimez, sans avoir à en éliminer aucun.

- Quand on prépare la bonne quantité de nourriture, il est plus facile de ne pas faire d'excès.
- Voici quelques exemples de portions de taille raisonnable : 100 g de viande ; un fruit de taille moyenne ; 50 g de pâtes crues.
- Utiliser des assiettes plus petites aide à réduire la taille des portions.
- Les emballages qui indiquent la valeur calorique des aliments peuvent faciliter le contrôle des portions.
- Au restaurant, on peut partager une portion avec un ami.

[Top of the page](#)

## 7. Buvez beaucoup

Les adultes doivent boire au moins un litre et demi par jour ! Ou plus s'il fait très chaud ou s'ils sont physiquement actifs. Il vaut mieux boire de l'eau, naturellement, qu'il s'agisse d'eau du robinet, d'eau minérale, d'eau gazeuse ou plate, nature ou aromatisée. On peut aussi boire des jus de fruits, du thé, des boissons non alcoolisées, du lait ou d'autres boissons, de temps en temps.

[Haut de la page](#)

## 8. Maintenez un poids corporel sain

Le poids idéal dépend de facteurs comme le sexe, la taille, l'âge et les gènes. Le surpoids augmente le risque de développer un large éventail de maladies, y compris le diabète, les maladies de cœur et le cancer.

Manger plus que nécessaire entraîne un excès de masse adipeuse. Les calories excédentaires peuvent

provenir de n'importe quel nutriment calorique — protéines, lipides, glucides ou alcool —, mais les lipides sont la source d'énergie la plus concentrée. L'activité physique nous aide à dépenser de l'énergie et à nous sentir bien. Le message est assez simple : si on prend du poids, il faut manger moins et être plus actif !

[Haut de la page](#)

## 9. Prenez l'habitude de bouger !

L'activité physique est importante pour tout le monde, quel que soit le poids ou l'état de santé. Elle nous aide à brûler les calories excédentaires, elle est bonne pour le cœur et le système circulatoire, elle maintient ou accroît la masse musculaire, elle favorise la concentration et améliore la santé et le bien-être en général. Il n'est pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau pour se mettre à bouger ! Il est recommandé de faire 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, ce qui n'est pas difficile à inclure dans la routine quotidienne. Nous pouvons tous :

- monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ;
- faire une promenade à l'heure du déjeuner (et des étirements au bureau entre les pauses) ;
- prendre le temps de pratiquer une activité en famille le week-end.

[Haut de la page](#)

## 10. Commencez dès maintenant ! Et continuez à changer petit à petit.

Une modification progressive du mode de vie est plus facile à maintenir que des changements radicaux introduits tout d'un coup. Pendant trois jours, vous pourriez faire la liste de tous les aliments et boissons que vous avez consommés dans la journée, en notant votre quantité d'activité physique. Il ne sera pas difficile de voir les améliorations possibles :

- Vous sautez le petit déjeuner ? Un petit bol de muesli, un morceau de pain ou un fruit peuvent vous aider à l'inscrire petit à petit dans votre routine.
- Vous mangez trop peu de fruits et légumes ? Vous pouvez commencer par en consommer un de plus chaque jour.
- Vos aliments préférés sont riches en matières grasses ? Les éliminer brutalement pourrait être contre-productif et vous faire revenir à vos anciennes habitudes. Vous pouvez les remplacer par des options pauvres en matières grasses, en manger moins souvent et en plus petites quantités.
- Vous ne faites pas assez d'activité physique ? Monter les escaliers tous les jours pourrait être un excellent moyen de commencer.



[Haut de la page](#)