

Bien manger, c'est rester longtemps en bonne santé...



Des plats riches en **saveur**, **odeurs** et **couleurs** donnent de l'appétit.

Or, l'alimentation joue un rôle fondamental sur la santé.

Faire **trois repas par jour** en mangeant de tout, sans excès ni restriction, permet une bonne répartition des apports alimentaires.

La marche physique est fortement recommandée en complément d'une alimentation équilibrée pour préserver votre forme.



Pour plus d'information vous pouvez vous renseigner auprès des professionnels de santé.

Quelques conseils :

Les boissons :

Les professionnels recommandent de boire 1,5 litre d'eau par jour en petite quantité régulièrement répartie. L'eau est la seule boisson indispensable, mais vous pouvez varier les plaisirs avec une soupe, un bouillon, un thé ou une tisane. Dans certaines situations, n'hésitez pas à boire d'avantage (fortes chaleurs, hiver comme été ; fièvre ; diarrhée). Un ou deux verres de vin par jour maximum peuvent être consommés.

Les fruits et légumes :

Manger cinq fruits ou légumes par jour est indispensable pour un apport optimal en vitamines, minéraux et fibres. Ils facilitent le transit intestinal. Leur diversité permet

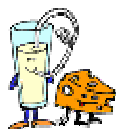
de varier les plats selon vos goûts, et suivant les saisons.



Les produits laitiers :

La vitamine D fabriquée par le corps au contact des rayons du soleil facilite la fixation du calcium sur les os. Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium. S'exposer raisonnablement au soleil et manger des produits laitiers est donc vivement conseillé pour lutter contre l'ostéoporose. Sachez enfin que deux yaourts

équivalent à un bol de lait.



La viande, le poisson et les œufs :

Ces aliments apportent les protéines et vitamines nécessaires pour préserver votre force musculaire. Vous pouvez consommer une fois par jour alternativement de la viande, du poisson ou des œufs. Deux œufs sont équivalents à deux tranches de jambon blanc ou encore 500 grammes de moules (avec coquilles...).

Les féculents :

Pain, pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs et autres céréales apportent des sucres lents à forte valeur énergétique, mais aussi des protéines, des minéraux et des fibres. Vous pouvez en manger à chaque repas et selon votre appétit.

Le sucré salé :

Pour les pâtisseries et les sucreries, faites vous plaisir avec modération...attention au grignotage...

Saler ses aliments pendant la cuisson est suffisant. N'en ajoutez pas ensuite, car le sel est un facteur d'hypertension.

L'essentiel : se faire plaisir

Se faire plaisir autour d'une table c'est aussi inviter des amis, de la famille pour partager un moment convivial.