

DE L'IMPORTANCE DE BIEN MANGER



Quel que soit l'âge, l'alimentation et l'activité physique jouent des rôles essentiels dans le bien-être et la santé de chacun.

Des habitudes saines sont essentielles dès le plus jeune âge. En effet, une nutrition inadaptée et une activité physique insuffisante jouent un rôle déterminant dans de nombreux cancers et maladies cardiovasculaires, **responsables de plus de 55% des 550 000 décès annuels en France.**

**Chiffres clés :**

Pratiquer une activité physique régulière réduit :

- de 30%, le risques de maladies cardiaques
- de 27% le diabète
- de 25% certains cancers

En 2019, plus de 80% des adolescents pratique moins d'une heure d'activité physique par jour.

Entre 60% à 85% de la population mondiale est sédentaire

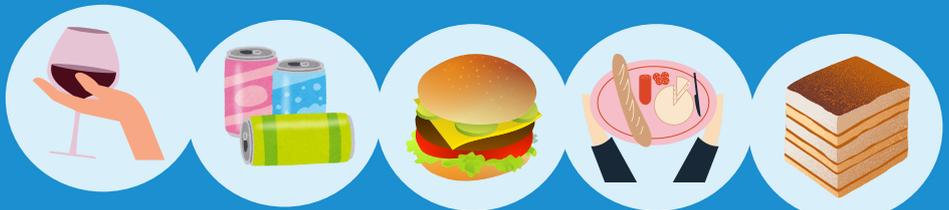
Allier plaisir et santé

L'évolution du mode de vie a modifié les habitudes alimentaires : nous consommons plus d'aliments caloriques, trop gras, trop salés, trop sucrés.

L'équilibre alimentaire repose sur :

- des repas diversifiés et variés, pris à heures fixes en prenant son temps
- des quantités adaptés à son âge et à son activité physique.

Le sentiment de satiété est ressenti **après 15/20 minutes**. Pour que le cerveau reçoive les signaux de l'estomac, il faut donc prendre le temps de mastiquer et ne pas avoir une autre activité en même temps (ordinateur, télévision, téléphone).

Aliments à limiter



Mieux consommer :

- 5 fruits et légumes
- des légumes secs
- des féculents complets
- du poisson
- huile de colza, noix, olive
- 3 à 4 produits laitiers
- 1,5l d'eau par jour



- [Manger bouger](#)
- [OMS](#)
- [Astuce anti-sédentarité](#)
- [Santé publique](#)
- [Alimentation équilibrée](#)

Le grignotage

Le grignotage est une mauvaise habitude qui perturbe le rythme alimentaire et entraîne une surconsommation de calories.

Quelques astuces pour éviter de grignoter :

- Evitez la tentation
- Mangez à heures fixes et lentement
- Buvez au moins 1,5l d'eau par jour
- Ayez une activité pour s'occuper l'esprit
- Différenciez la faim et l'envie de manger

Bouger au quotidien

La sédentarité est le 4e facteur de risque de mortalité précoce au niveau mondial.

Les principaux risques sont :

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Augmentation de l'anxiété, de la dépression
- Apparition de troubles musculosquelettiques
- Cancers (endomètre, sein, côlon)
- Troubles du sommeil
- Obésité
- Vieillesse précoce (troubles de l'équilibre, de la mémoire, cognitifs...).

Les confinements liés à la crise sanitaire mondiale du Covid-19 et la généralisation du télétravail ont exercé une influence non négligeable sur le style de vie. Toutes les catégories d'âges sont concernées par la sédentarité.

Changer ses habitudes

L'activité est essentielle pour maintenir un poids normal, elle favorise également la santé mentale.

Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour (sport, promenade, monter/descendre des escaliers, bricolage, jardinage...), réduire au maximum le temps passé assis ou allongé et le temps passé devant les écrans

Avoir un mode de vie actif : se déplacer le plus possible à pied ou en vélo, promener son animal de compagnie plus souvent et plus longtemps, pratiquer une activité sportive, se lever et faire des étirements réguliers pendant le télétravail.