

L'IRCEM Mutuelle vous informe

ALIMENTATION ET SANTÉ



Informations Habitudes Goûts Publicité Budget Préférences Connaissances

De nombreux facteurs influencent nos choix alimentaires.

Comment s'y retrouver ? Comment faire le bon choix ?

Découvrez 5 clés simples et pratiques sur l'alimentation !



Soumise au livre II du code de la Mutualité
Inscrite au répertoire SIRENE sous le
n° 438 301 186



CLE N°1 LA DENSITE MICRONUTRITIONNELLE

Dans votre assiette, il y a des **MACRONUTRIMENTS** qui apportent de l'énergie. L'unité de mesure est la calorie. **Les glucides** (sucres) vous apportent le « carburant », **les lipides** (graisses), **les réserves de « carburant »** et **les protéides** (protéines), pour **donner de la force**, ce sont les « briques » de l'organisme (muscle, os, anticorps...).

Il y a aussi les **MICRONUTRIMENTS** indispensables au bon fonctionnement de nos cellules. Les vitamines, les minéraux, les oligo éléments (présents dans les fruits et les légumes, les fruits de mer...), les acides aminés essentiels (présents dans les céréales, les légumineuses...), les polyphénols (présents dans le vin, le chocolat...) et les acides gras, oméga (présents dans le poisson...).

La densité micronutritionnelle = la richesse en micronutriments d'un aliment.

Certains aliments sont pauvres en micronutriments mais riches en calories, ce sont des « calories vides ». Ces aliments sont moins intéressants d'un point de vue micronutritionnel.

Dans votre assiette, limitez la consommation d'aliments « calories vides ». il s'agit des aliments raffinés, transformés comme les viennoiseries, plats préparés, pains blanc, sucreries et **privilégiez les aliments à forte densité micronutritionnelle** comme le pain et le riz complet, les légumineuses (lentilles, pois cassé, fèves...) ainsi que les fruits et légumes frais (calcium, potassium et magnésium).

CLE N°2 L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

Chaque aliment est défini par son **pouvoir acidifiant** ou non. Ne pas confondre acidifiant et acide ! Le citron et le vinaigre sont des aliments acides. L'asperge et les lentilles sont des aliments acidifiants.

Tout déséquilibre entre les aliments acidifiants et alcalinisants peut avoir des effets préjudiciables pour la santé : les déminéralisations osseuses, les troubles tendino-musculaires, la spasmophilie.

Il est donc important d'équilibrer son assiette en associant des aliments acidifiants, alcalinisants et des aliments neutres :

Aliments acidifiants + Aliments alcalinisants + Aliment neutre

CLE N°3 LE SODIUM ET LE POTASSIUM

Nous consommons trop de sel (8 à 10g par jour) et pas assez de potassium (3g par jour) alors que nous n'avons besoin que de 2g de sel par jour et devrions consommer 8g par jour de potassium (rapport OMS 2006). **L'excès de sel** associé à un **apport insuffisant en potassium** peut être à l'origine de l'hypertension artérielle, des troubles cardiovasculaires et d'ostéoporose.

Chassez le sel caché et limitez au maximum les aliments trop salés comme les charcuteries, les plats cuisinés, le pain, le fromage, les gâteaux, les céréales, les viennoiseries, les soupes industrielles.

Dévorez du potassium en consommant des fruits (banane, châtaigne), des légumes frais (épinards, bettes...), et des fruits secs (abricots, dattes, pruneaux), des pommes de terre.

CLE N°4 LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Les acides gras sont indispensables car l'organisme ne sait pas les fabriquer. L'équilibre entre oméga 6 / oméga 3 est important pour la santé. Il doit se situer entre 3 et 5 alors que dans notre alimentation, il se situe autour de 20. Equilibrer les différents acides gras (beurre, huile d'olive, huile de tournesol...) est donc essentiel.

Favorisez un rapport oméga 6 / oméga 3 optimal :

- en privilégiant les huiles de colza, de noix riches en oméga 3 (au moins 2 de cuillère à soupe par jour d'huile de colza/noix ou colza/olive), les poissons gras (thon, sardines, maquereau, au moins deux à trois fois par semaine),
- en limitant les huiles riches en oméga 6 (huile de tournesol, pépins de raisin, maïs...).

CLE N°5 SIMPLICITE ET VARIETE

Il n'y a pas d'aliment magique car on ne trouve pas de tout dans un seul aliment. Tout est une question d'équilibre. **Privilégiez les aliments simples et naturels.** Limitez les aliments transformés.

Plus c'est simple, plus c'est bon !

- Mettez de la couleur dans votre assiette.
- Les arômes et les épices doivent être vos alliés santé.
- Les aliments simples et naturels sont souvent moins onéreux (Sardines, œufs, lentilles...).
- Les produits de votre terroir et de saison sont moins chers (Fruits, légumes, produits de la ferme...).

FONDATION
PILEJE PROMOUVOIR
LA SANTÉ DURABLE

Sous l'égide de
Fondation
de
France

ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL À BUT NON LUCRATIF

**IRCEM**
Mutuelle

afaq
ISO 9001
QUALITÉ
ANNEE CERTIFICATION

Soumise au livre II du code de la Mutualité
Inscrite au répertoire SIRENE sous le n° 438301186