


# L'équilibre entre la nourriture et l'exercice physique

Groupe de santé publique Jämvikt ("Équilibre")






Pour être en bonne santé, il est important de manger correctement et de bouger suffisamment. Il est assez facile, de nos jours, d'acheter des aliments de pratiquement toutes les sortes, mêmes sucrés et gras. La plupart des gens ne bougent pas beaucoup à leur travail et ils peuvent prendre une voiture, un autobus ou un tramway au lieu d'aller à pied ou à bicyclette.

## Manger

La règle d'or de faire **trois repas principaux et deux ou trois repas intermédiaires** par jour.

Le **modèle de l'assiette** est une image simple qui illustre comment il est souhaitable de répartir différentes sortes d'aliments pour se porter aussi bien que possible. Si l'on consomme les portions normales de ce modèle, les quantités de graisses, de protéines, d'hydrates de carbone, de vitamines et de minéraux absorbés seront juste suffisantes. Une surconsommation de graisses (comme la margarine, le beurre, l'huile ou la crème fraîche) peut causer un surpoids.



La moitié de la portion, ou un peu moins, se compose de légumes. Ou aussi de fruits. Ces aliments apportent des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.

Sur votre assiette, les pâtes, les pommes de terre ou le riz doivent occuper une place à peu près égale à celle des légumes. Cette partie de votre portion contient beaucoup d'hydrates de carbone utiles qui vous apporteront la plus grande partie de l'énergie dont vous avez besoin. Elles contiennent également des fibres, des vitamines et des sels minéraux.

La plus petite partie de votre portion doit contenir de la viande, du poisson, des haricots en grains ou des lentilles. Ces aliments apportent des protéines ainsi qu'une grande quantité de fer et de zinc.

Nous recommandons, bien sûr, les **plats en sauce ou les soupes**, dont les légumes et les racines comestibles sont mélangés à de la viande ou du poisson. Pour suivre le modèle de l'assiette, il faut alors y ajouter beaucoup de légumes.

Si, au lieu de déjeuner ou de dîner, vous mangez un **sandwich**, nous vous recommandons de le compléter par un fruit, et n'hésitez pas à garnir votre tartine de morceaux de fruits ou de légumes différents !

Si vous désirez **réduire votre poids**, vous pouvez augmenter la part de légumes de votre assiette, et réduire d'autant la part de pommes de terre (dans laquelle se trouvent pâtes, riz ou pain), alors que ceux qui font **beaucoup d'exercice** peuvent augmenter cette part de leur assiette.

Les **jeunes enfants** doivent manger une proportion plus importante de viande/de poisson puisqu'ils ne doivent pas manger autant d'aliments riches en fibres.

**Les confiseries, les boissons sucrées, le chocolat, les chips et les gâteaux contiennent beaucoup de sucre et de graisses.** Si vous en prenez tous les jours, vous risquez de prendre trop de poids, tout en mangeant une trop petite quantité de nutriments importants. Toutes les boissons sucrées (même les jus de fruits naturels) peuvent abîmer les dents et entraîner des problèmes de surpoids.

**Le corps n'a aucun besoin de l'alcool** qui, par contre, fait facilement prendre du poids.

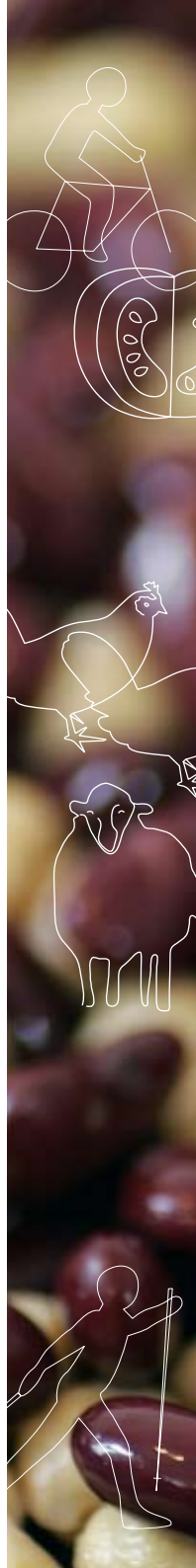
## L'exercice physique

Chaque jour, toute personne doit bouger pendant une durée totale de 30 minutes au moins, par exemple en montant des escaliers, en faisant une promenade à pied ou à bicyclette, ou en jardinant. La plupart des gens ont besoin de plus d'exercice physique pour améliorer leur force ou leur condition physique, ou pour maigrir.

En ce qui concerne les jeunes enfants, il faut les aider à satisfaire leur besoin d'exercice physique en **créant de bonnes occasions de jeu, de préférence en plein air**. Les enfants ont besoin d'exercice physique au moins 60 minutes par jour pour rester en bonne santé.

Si l'école ou le lieu de travail ne sont **pas trop éloignés**, il vaut **mieux y aller à pied que prendre l'autobus**, même si l'autobus est gratuit pour les enfants scolarisés ou vous-même.

Toute personne devrait **profiter des occasions d'exercice physique offertes par la vie de tous les jours**, comme de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de descendre à l'arrêt avant le lieu de travail pour faire le reste du chemin à pied.





"On doit manger ce dont on a besoin,  
mais on mange ce qu'on aime.

Il faut donc apprendre à aimer ce dont on  
a besoin. "

*Le présent dépliant est le résultat d'une coopération entre  
Kristina Hesslund et Maria Magnusson.*

Personnes de contact :  
Kristina Hesslund  
infirmière de district  
Kristina.hesslund@vgregion.se

Maria Magnusson  
diététicienne et infirmière  
maria.b.magnusson@vgregion.se

Louise Mårtensson  
diététicienne  
louise.martensson@vgregion.se

Les recommandations présentées dans ce dépliant s'adressent à  
des personnes en bonne santé.