

Guide nutrition :  
pour concilier  
plaisir & équilibre





L'évolution des comportements alimentaires en France fait de la nutrition un enjeu national et une priorité de notre société.

En effet, des modifications profondes du mode de vie, l'amélioration des conditions socio-économiques, les progrès technologiques et les changements sociologiques ont entraîné un changement radical de la manière de se nourrir de l'individu.

Natixis Intertitres, en tant qu'émetteur de titres-restaurant, se sent concerné par cette problématique.

**Manger est un des grands plaisirs de la vie.** C'est pourquoi, nous avons réalisé ce guide pour une alimentation raisonnable et raisonnée, afin de vous donner toutes les clés d'une nutrition équilibrée, préservant les plaisirs de la table.

Nous espérons qu'il vous apportera entière satisfaction et vous en souhaitons une bonne lecture.



# Les 6 clés d'une bonne alimentation

Une bonne alimentation obéit à plusieurs principes qui sont l'équilibre, la variété, la diversité, le plaisir, la convivialité et l'activité physique.

## 1) Équilibre

Manger équilibré et modérément permet de ne pas accumuler de surcharges pondérales inutiles et contribue à la santé de tous.

## 2) Variété et diversité

Variété et diversité sont essentielles dans la couverture des besoins puisqu'il n'existe aucun aliment qui puisse apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Aucun aliment n'est donc à proscrire : il est seulement recommandé, pour certains, d'en consommer dans des proportions appropriées.

## 3) Plaisir

Se nourrir est un besoin vital mais doit également apporter du plaisir. Les aliments et boissons n'ont pas tous un rôle de santé active. Le plaisir du goût ne peut être dissocié de l'acte de se nourrir, même pour les produits à fort bénéfice santé.

## 4) Convivialité

Conserver le modèle traditionnel du repas pris en collectivité (famille, amis, collègues) avec sa dimension sociale et conviviale est une composante fondamentale de l'alimentation et un facteur important d'équilibre et de ressourcement.

## 5) Activité physique

Pratiquer une activité physique est essentiel à l'équilibre alimentaire.

Contrairement aux idées reçues, elle recouvre un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive puisque l'on peut la retrouver dans deux situations différentes :

- l'activité physique lors des activités professionnelles et de la vie courante ;
- l'activité physique lors des activités de loisir.

Dans une perspective de santé publique sont donc recommandées à tous les adultes des activités d'intensité modérée, dont l'exemple type est la marche rapide, au moins 30 minutes par jour, en une ou plusieurs fois et si possible tous les jours de la semaine.

## 6) Information

Toute personne doit avoir la possibilité de choisir ses aliments, ses boissons et son mode d'alimentation. Cela nécessite un accès simple à des informations claires et appropriées.

## Tableau nutritionnel

Type d'ingrédient	Règle générale	En pratique
<b>Fruits &amp; légumes</b>	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>› À chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>› Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>› Frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
<b>Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>	À chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Favorisez les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li> <li>› Privilégiez la variété</li> </ul>
<b>Lait et produits laitiers</b>	3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Privilégiez la variété</li> <li>› Privilégiez les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>
<b>Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs</b>	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>› En quantité inférieure à celle de l'accompagnement</li> <li>› Viandes : privilégiez la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>› Poisson : au moins 2 fois par semaine</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Privilégiez les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza)</li> <li>› Favorisez la variété</li> <li>› Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème)</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Réservez les boissons sucrées et les aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces) pour des occasions particulières</li> </ul>
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Au cours et en dehors des repas</li> <li>› Limitez les boissons sucrées (privilégiez les boissons light)</li> <li>› Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes, 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort</li> </ul>
<b>Sel</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Chez vous, préférez le sel iodé</li> <li>› Ne resalez pas avant de goûter</li> <li>› Réduisez l'apport de sel dans les eaux de cuisson</li> <li>› Limitez les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés</li> </ul>
<b>Activité physique</b>	Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>› À intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo)</li> </ul>

Source : extrait du guide «La santé vient en mangeant» édité par l'INPES.



# Votre alimentation, c'est votre santé !

De nombreux travaux de recherche ont été menés, ces dernières années, afin d'essayer d'identifier des facteurs de risque et de protection permettant d'améliorer la santé. Le consensus qui tend à se former dans ce domaine permet d'émettre quelques recommandations. Jusqu'à présent, les médecins s'intéressaient peu aux problèmes de nutrition. Les travaux étaient parfois insuffisants et la cacophonie, le brouillage des messages rendaient la communication de l'information scientifique difficile. On peut aujourd'hui traduire les recherches scientifiques en conseils nutritionnels simples.

## Les facteurs protecteurs pour votre santé

- La consommation de fruits et légumes (vitamines et minéraux antioxydants).  
» Réduit les risques de maladie cardio-vasculaire ou de cancer.
- Les apports en certaines vitamines : vitamine B9, sélénium, vitamines anti-oxydantes.
- Les aliments végétaux et fibres.
- Les acides gras mono-insaturés (exemple : huile d'olive ou de colza...).
- Les acides gras poly-insaturés dits oméga 3 (exemple : huile de noix, de colza, poissons gras...).
- Un apport en calcium suffisant (produits laitiers, légumes, certaines eaux minérales).  
» Favorise la fabrication de la masse osseuse / réduit les risques d'ostéoporose.
- La vitamine D (poissons gras tels que les saumons, sardines, anchoix, maquereaux...).

## Les facteurs de risque pour votre santé

- Une consommation d'alcool peu modérée.  
» Semble aggraver les risques de cancer ou de maladie cardio-vasculaire.
- L'excès de sel et des produits de salaison.
- L'excès de viande rouge et surtout de charcuterie.
- Les graisses.
- Les cuissons drastiques et fréquentes au barbecue.
- La consommation excessive d'acides gras saturés (graisses apportées principalement par les produits animaux).
- Le cholestérol alimentaire.
- Le surpoids ou l'obésité.

## Bon à savoir

- L'équilibre alimentaire requiert la pratique d'une activité physique régulière.
- Aucun aliment n'est à condamner ; seul l'excès est dangereux.

# Quelques idées vraies et fausses sur la nutrition

**« Si je mange le soir, ça va m'empêcher de dormir ».**

**Faux.** Il faut manger suffisamment le soir pour ne pas être réveillé, pendant la nuit, par des hypoglycémies. En revanche, il ne faut pas manger trop, en particulier de protéides. Ceux-ci sont mieux utilisés s'ils sont consommés le matin ou le midi. Il faut donc bien manger le matin et le midi, au goûter et un peu moins le soir.

**« En mangeant du poisson, ma mémoire va s'améliorer ».**

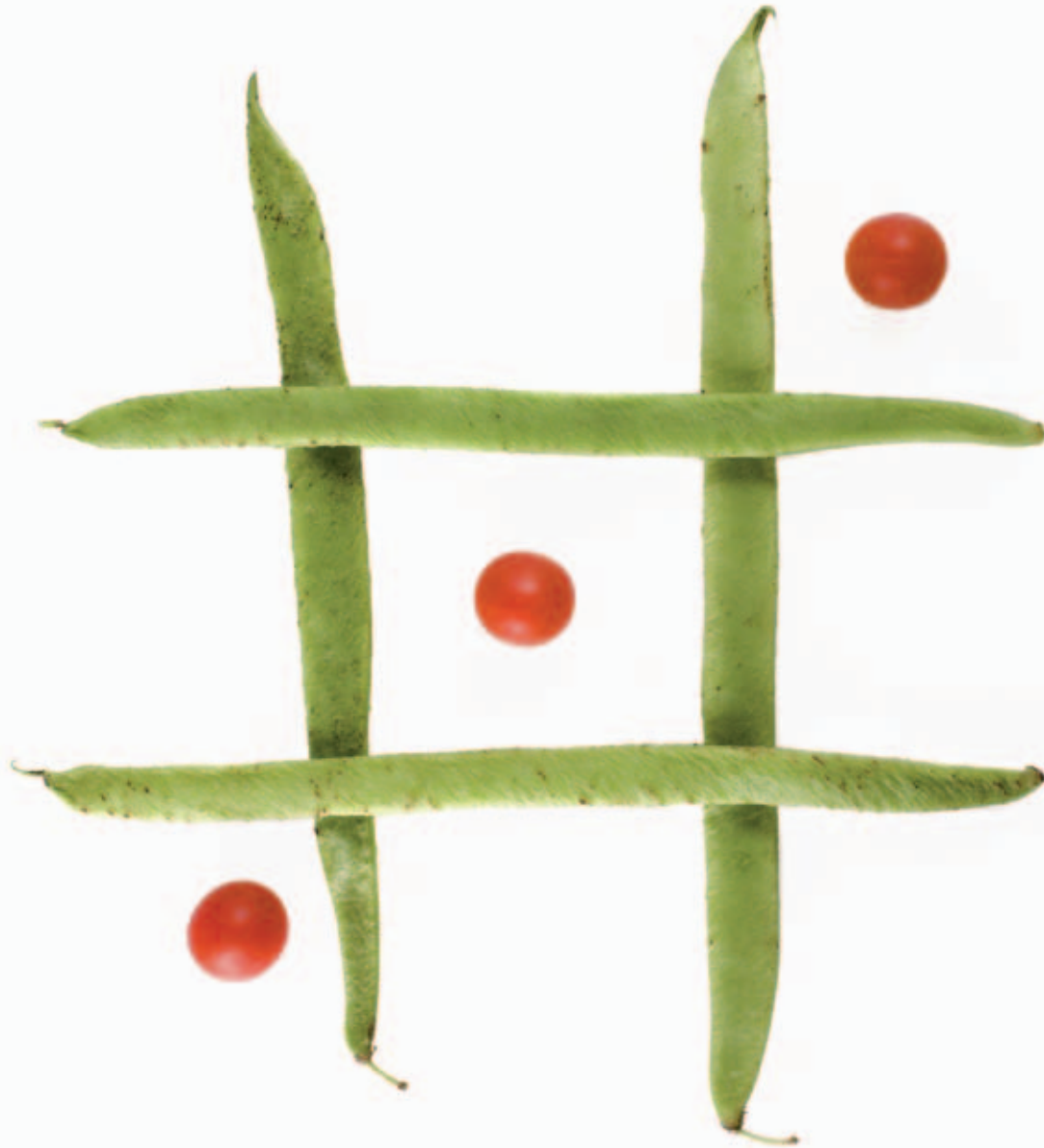
**Vrai.** Le fonctionnement intellectuel est directement lié à l'alimentation. Manger du poisson apporte du phosphore mais aussi des protéines et des oméga 3. Ces éléments favorisent le fonctionnement intellectuel, le cerveau fonctionnant grâce aux neuromédiateurs fabriqués à partir des acides aminés venant des protéines.

**« Réchauffer certains aliments peut réduire leurs vertus nutritionnelles ».**

**Vrai.** Il faut éviter de réchauffer les aliments. Car plus un aliment est réchauffé, plus les vitamines telles que les vitamines C, B et B9 sont détruites. Celles-ci sont en effet très sensibles à la chaleur (thermosensibilité). En revanche, certains aliments (comme la viande) ne contiennent pas de vitamines thermosensibles.

**« Une personne âgée n'a pas besoin de manger autant qu'une personne jeune ».**

**Faux.** Même à un âge avancé les besoins restent identiques à ceux d'un adulte à activité physique équivalente. Ils peuvent même être supérieurs car le rendement métabolique des nutriments est moins bon.



# En savoir plus...

**Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa)**

[www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

**Institut français pour la nutrition (IFN)**

[www.ifn.asso.fr](http://www.ifn.asso.fr)

**Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)**

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

**Institut de veille sanitaire (InVS)**

[www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)

**Mangerbouger, le site de la nutrition santé et plaisir**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et des affaires rurales**

[www.agriculture.gouv.fr](http://www.agriculture.gouv.fr)

**Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative**

[www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr)

Natixis Intertitres : siège social 30, av. Pierre Mendès-France 75013 Paris ; Société Anonyme au capital de 380 800 euros ; RCS Paris B 718 503 386. - © Photos : Westend61 GmbH, Photolibrary/2000 imageaddict.com/Matton Images ; Martin Diebel/IStop, Steven Puetzer/Photographer's Choice RF, Foodcollection/Getty Images ; Imagesource.com, Photos.com/Jupiterimages. Pl.nutrition027/1210.



Certificat n° 2028150  
de 2006 à 2008  
Réduction de 9 %  
[www.bureauveritas.fr](http://www.bureauveritas.fr)  
/carbonprogress

Produit issu  
d'une usine certifiée  
Carbon Progress®

ImpressiOn durable®  
Impression éco-responsable