

Les recommandations

Body Mass Index (BMI)

Il s'agit d'un indice du poids par rapport à la taille qui sert à la classification du poids normal, du déficit pondéral, du surpoids et de l'obésité chez l'adulte. . Il se calcule en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en mètre). Les recommandations préconisent de maintenir le BMI dans les limites de 18,5 à 25, en choisissant une alimentation équilibrée et en faisant de l'activité physique modérée d'une manière régulière. Chez les enfants, cet indice varie avec l'âge et des courbes de référence spécifiques sont utilisées.

Messages clefs pour une alimentation saine



Les messages pour une alimentation saine visent à faire connaître au grand public les lignes majeures des recommandations nutritionnelles nationales. Ce sont les messages « clefs » qui identifient les objectifs visés et les actions initiées vont permettre d'atteindre les objectifs en matière d'alimentation saine et équilibrée.

1) Mangez au moins 5 portions de fruits et/ou légumes (au moins 400 g au total) par jour.

✓ « 5 a Day ».

2) Limitez les apports en graisses et favorisez les graisses végétales.

✓ **Limitez la consommation des aliments riches en graisses. Préférez les corps gras d'origine végétale. Attention à la qualité des graisses et aux graisses cachées (par exemple lors de la préparation ou dans les sauces et produits préparés).**

3) Les aliments riches en amidon sont un choix prioritaire pour les repas. Préférez les céréales et produits céréaliers complets.

✓ **Apportez de l'énergie au corps, mais pas n'importe laquelle : Pommes de terre, riz intégral, pâtes complètes, céréales, légumineuses, pain complet et produits céréaliers (non ou peu sucrés) sont les favoris.**

4) Variez les sources protéiques et consommez suffisamment de produits laitiers qui constituent un apport important de calcium.

✓ **Consommez quotidiennement du lait et des laitages : «3 a day» , préférez les fromages et laitages pauvres en graisses.**

3 portions lactières par jour:

<p>1 portion = 1 verre de lait (200ml) ou 1 tranche de fromage dur (30g) ou 1 pot de yaourt (125g)</p>
--

5) Limitez la consommation de sel.

- ✓ **Utilisez le sel avec modération mais du sel iodé. Limitez les aliments riches en sel.**

6) Limitez la consommation de sucre et des produits sucrés.

- ✓ **Utilisez le sucre avec modération. Limitez les aliments et les boissons riches en sucre ajouté et/ou en édulcorants artificiels.**

7) Buvez en quantité suffisante.

- ✓ **Veillez à boire au moins 1,5 l de liquide par jour, de préférence de l'eau.**

8) Variez le choix des aliments et composer des menus appétissants, savoureux et sains.

- ✓ **Mangez avec plaisir, un peu de tout, sans faire d'excès.**

Éléments clefs pour l'activité physique



Recommandations spécifiques

- pour population adulte
- pour enfants et jeunes

Critères qui interviennent :

- fréquence
- durée
- intensité
- effet visé

Types d'activité physique pouvant être pris en compte:

- activités dites sportives
- activités de la vie courante

Recommandations pour adultes :

- Fréquence** : tous les jours
- Durée** : minimum 30 minutes, possibilité d'ajouter des séquences plus courtes (minimum 10 minutes)
- Intensité** : moyenne
- NB** : Ces recommandations sont aussi valables pour les **personnes âgées**

- **Recommandations pour enfants et jeunes :**
- **Fréquence :** tous les jours
- **Durée :** minimum 60 minutes, possibilité d'additionner des séquences plus courtes (minimum 10 minutes)
- **Intensité :** moyenne

Quelles références pour déterminer une intensité moyenne?

- *De façon pragmatique :*
On parle d'une activité physique à intensité moyenne si celle-ci provoque chez l'individu une légère accélération de la respiration sans qu'il ne transpire obligatoirement

Il faut différencier parfois...

L'intensité des activités physiques et sportives reprises dans le tableau précédent peut varier selon certains facteurs :

- (*) la façon de pratiquer une activité physique (nager, vélo, tennis...)
- la durée de la pratique
- le poids corporel du pratiquant
- la condition physique de l'individu

A la recherche d'une plus-value :

- Pour les personnes non actives, il est recommandé d'augmenter d'abord la fréquence, la durée de l'activité avant d'élever progressivement son intensité.
 Il faut se baser surtout sur des activités d'endurance (activités mettant en jeu les groupes musculaires les plus importants).
- Pour les personnes déjà actives:
 - Toute augmentation de l'activité physique journalière en durée ou en intensité, apporte un bénéfice supplémentaire ;
 - 2 à 3 séances d'entraînement spécifiques d'endurance, de force , de souplesse et d'équilibre par semaine, soit en supplément, soit inclus dans les séances quotidiennes augmentent l'effet de santé recherché.
- Pour des personnes comportant un risque cardio-vasculaire plus élevé, un examen médical est recommandé avant de commencer une activité sportive.