

NEWSLETTER DE LA SANTÉ



Contrat
Local de Santé
Loue Lison

Une alimentation équilibrée contribue à la préservation d'un bon état de santé. La newsletter du mois d'avril est dédiée à la thématique de l'alimentation, nous vous souhaitons une bonne lecture

N°5- AVRIL 2022

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?



C'est une alimentation qui **répond aux besoins de l'organisme**. Ces derniers varient en fonction de l'âge, de l'activité physique, des pathologies...

La nourriture apporte au corps **l'énergie nécessaire pour fonctionner au quotidien**. Lorsque les apports ne sont pas suffisants, le corps envoie les signaux de la faim pour inciter à manger. Une fois que les besoins du corps sont satisfaits, l'organisme réagit : c'est la satiété.

La nourriture apporte également des **vitamines et des minéraux essentiels** que le corps ne sait pas produire. Avec une alimentation variée on peut couvrir ces besoins.



Zoom sur... Le Nutri-Score

NUTRI-SCORE



Le Nutri-Score, c'est quoi ?

C'est ce petit logo apposé sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- comparer les produits d'un même rayon : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir, parmi vos céréales préférées, celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.
- comparer un même produit de marques différentes : les lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques
- comparer des produits qui se consomment à la même occasion : en entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.



Le Nutri-Score est donc un outil pour aider à faire un choix lors des achats alimentaires. C'est un outil de comparaison rapide et visuel pour identifier les produits alimentaires représentant une meilleure qualité nutritionnelle et guider le consommateur dans ses choix.

La bonne assiette pour un repas équilibré

Une portion de légumes
(haricots verts,
carottes, fenouil,
tomates...)



Une portion de féculent
(pain, pomme de terre, riz, pâtes, lentilles...)

Une portion de matière grasse

Une portion de viande, poisson, œufs ou alternative végétale

Lors du repas il est conseillé de boire de l'eau.

Pour finir ton repas tu peux ajouter un produit laitier (yaourt ou fromage) et/ou un fruit



Quelques conseils :

- Prendre le temps de mastiquer
- Pour ressentir la satiété, le repas doit durer au moins 20 minutes
- Ne pas manger devant une source de distraction
- Essayer de se concentrer sur ses sensations (faim/satiété/ rassasiement)



L'équilibre alimentaire ne se joue pas sur un repas, mais plutôt sur une semaine, un mois. Le plaisir dans l'assiette est essentiel pour avoir une alimentation équilibrée et tenable sur la durée.

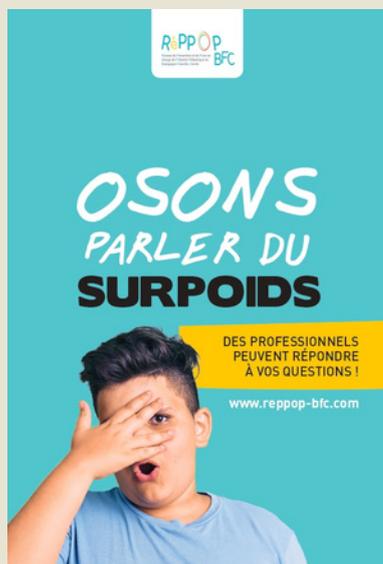


Zoom sur... L'obésité pédiatrique

Une prise en charge précoce de l'obésité et du surpoids chez l'enfant permet de limiter les risques d'obésités à l'âge adulte.

Le dépistage repose sur l'observation de la courbe de l'Indice de la Masse Corporelle (IMC) présente dans le carnet de santé.

Le RÉPPOP BFC propose un accompagnement pluriprofessionnel des enfants avec un forfait de prise en charge des consultations médicales, diététiques et psychologiques.



Pour plus d'informations et trouver des professionnels formés : www.reppop-bfc.com
ou 03 81 21 90 02

Lancé en janvier 2001, le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : **la nutrition**.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

DT05-77719-A



MANGERBOUGER.FR



Un parcours de prévention pour les jeunes de l'association Familles Rurales d'Amancey

L'Ireps BFC a été sollicitée par Familles Rurales d'Amancey pour un accompagnement dans la construction d'un projet autour de la nutrition chez les jeunes.

Dans ce cadre, un **atelier de sensibilisation** a eu lieu avec un groupe de jeunes avec pour objectif de faire émerger leurs représentations sur les différents aliments, mais également de se familiariser avec les familles d'aliments. Cet atelier s'est appuyé sur l'outil "L'imagier des aliments".

Les retours des jeunes sont très positifs : cela a permis de susciter les échanges entre les jeunes, notamment sur leurs consommations ou habitudes alimentaires.

Cet atelier est la première étape du **parcours de prévention** que souhaite instaurer Famille Rurales avec ces jeunes et leurs familles. D'autres actions sont actuellement en cours de construction en lien avec plusieurs thématiques (compétences psychosociales, vie affective et sexuelle, etc.). L'objectif est de pouvoir proposer lors de chacune des vacances scolaires une thématique de santé à aborder à travers des activités organisées par le Centre de loisirs.



Le Réseau Régional d'Appui à la Prévention et à la Promotion de la Santé (Rrapps) Bourgogne-Franche-Comté propose des référentiels pour accompagner le développement de la promotion de la santé en région. Quatre référentiels « nutrition » ont d'ores et déjà été publiés. Ils présentent des repères théoriques, des exemples d'actions et des outils pour aider les professionnels, les entreprises ou les élus à développer des actions favorables à la santé.

Pour les consulter : <https://www.rrapps-bfc.org/publications?thematique=10>



Des activités santé **PROCHES DE CHEZ VOUS**
pour améliorer votre quotidien



La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
- Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?

9
séances

2h
temps/séance

consulte aussi en
Ateliers en ligne

Vous souhaitez des renseignements sur cet atelier contacter:
Delphine BOBILLIER
Animatrice du Contrat Local de Santé
Communauté de communes Loue Lison
07.57.09.22.44 - d.bobillier@cclouelison.fr