

# LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

Les aliments ultra-transformés constituent en moyenne près d'un tiers de nos apports caloriques journaliers !



## C'EST QUOI UN ALIMENT ULTRA TRANSFORMÉ?

Ils sont issus de l'industrie agro-alimentaire. Ils contiennent : des additifs, des colorants, des conservateurs etc.

## EN PARLANT DE NUTRITION...

Ils ont une faible qualité nutritionnelle. Il s'agit souvent de produits non seulement riches en sel, en sucre et/ou en graisses saturées mais aussi pauvres en fibres et en vitamines.

**Nous vous conseillons de limiter leur consommation !**



## NOTRE CONSEIL

**Privilégiez le « fait maison »**

Vous protégerez votre santé mais aussi la planète en générant moins de déchets d'emballage !



# LA CHARCUTERIE



## LES NITRITES

Plus de la moitié de l'exposition provient de la consommation de charcuterie.

**Les nitrites ont une nature nocive pour notre corps !**

## NUTRITION

Les charcuteries contiennent de la matière grasse, des protéines et des conservateurs tels que les sels **nitrités**.



## NOTRE CONSEIL

**Limiter leur consommation** et préférer la charcuterie **SANS NITRITE**



# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Il s'agit d'avoir une alimentation variée en consommant toutes les **familles d'aliments**.



## CONSEIL

Chaque jour, il faut manger divers types de céréales (blé, maïs et riz), des légumineuses (lentilles et haricots), des fruits et légumes, des aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs), des produits laitiers (yaourt, fromage) et des fruits à coque sans sel.



## HYDRATEZ-VOUS

Pour être en bonne santé, il faut bien s'hydrater. L'eau du robinet est plus écologique et moins chère que l'eau en bouteille.

**1.5 Litres par jour**

# RÔLE DES ALIMENTS

- **Les aliments fonctionnels** sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.  
Ils sont représentés par les groupes **des fruits et légumes**.
- **Les aliments bâtisseurs** sont indispensables à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme. Ils sont représentés par les groupes des **produits laitiers, des viandes/poissons / œufs et légumineuses**.
- **Les aliments énergétiques** fournissent l'énergie à notre corps et sont également stockés. Ils sont représentés par les groupes des **produits céréaliers et des matières grasses**.

## QUANTITÉ RECOMMANDÉE

**Produits sucrés** : Non indispensable (petites quantités et occasionnelle)

**Légumineuses** : 1 fois par semaine

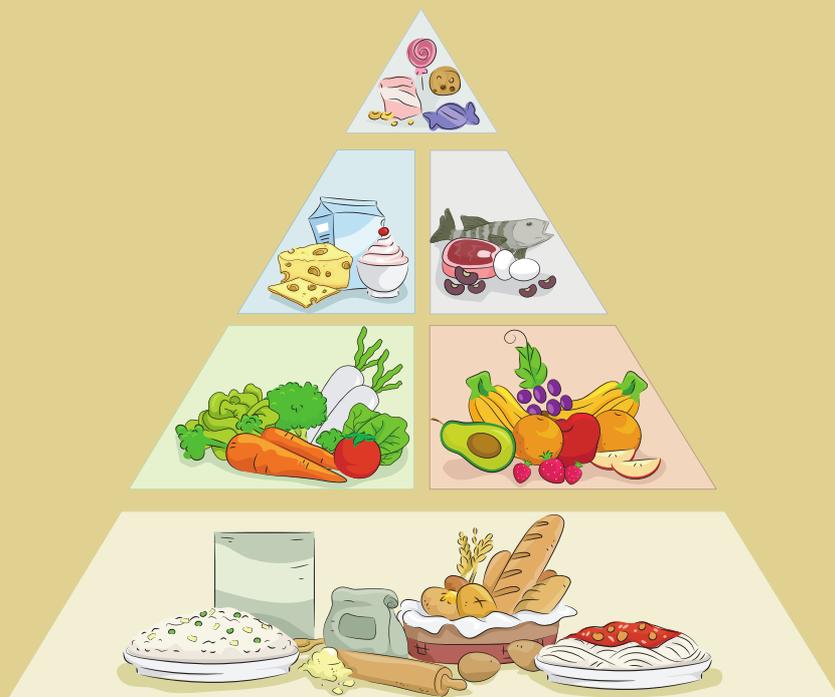
**Viandes, volailles, poissons et œufs** :  
100 g de viande ou poisson par jour.

**Fruits à coque (sans sel)** : 15-25g par jour

**Produits laitiers ou équivalentes** : 3-4 produits laitiers par jour

**Fruits et légumes** : au moins 5 par jour

**Féculeux (pâtes, semoules, quinoa etc.)** : à chaque repas, selon l'appétit.  
Nous conseillons 125 g par jour.





## Produits sucrés

Ces produits contiennent des quantités souvent importantes en sucre raffiné : gâteaux, bonbons, sodas, confiture, desserts lactés, barres chocolatées, glaces etc.

## Le sucre et la santé

Il existe un lien entre la consommation excessive de sucre et certaines maladies telles que le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2.



## Combien de sucre faut-il consommer?

L'OMS recommande un apport journalier de moins de 10% du sucre



5 c.à café



25g

# Combien de sucre ajoutes-tu à ta journée?



Une donut contient  
**3 c.à café de sucre**



Un chai latte contient  
**5-6 c.à café de sucre**



Un croissant contient  
**5-6 c.à café de sucre**



Un cookie contient  
**3 c.à café de sucre**