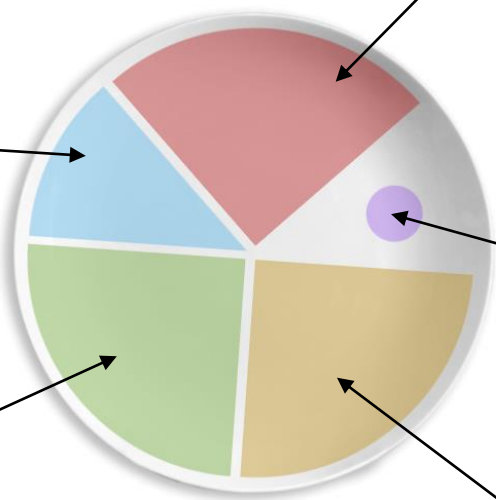


UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Un **produit laitier**
au choix :

- 1 yaourt
- 2 petits suisses
- 30g de fromage
- 1 verre de lait

Une portion de **fruits
et/ou légumes** :
l'équivalent du poing
fermé



Une portion de **protéines** au
choix :

- Viande : l'équivalent de la paume de la main, en évitant d'en manger à chaque repas
- Poisson : l'équivalent de la surface de la main à plat
- 2 œufs
- Légumineuses (lentilles, pois chiches...)

Une portion de **matière
grasse** (huile, beurre,
margarine...), de
préférence d'origine
végétale.

Une portion de **féculents** (riz,
pâtes, pain, pommes de terre...) :
en fonction de l'appétit. De
préférence des aliments complets



De l'eau en quantité (1,5 L par jour).
Privilégier l'eau du robinet, moins
chère que l'eau en bouteille.

VARIÉTÉ ÉQUILIBRE PLAISIR

BOUGER



- ☐ Je fais 30 minutes d'activité physique par jour (marcher, promener le chien, prendre les escaliers...)
- ☐ Je fais au moins 1h d'activité sportive par semaine (courir, faire du vélo, sport collectif...)

POUR MA SANTÉ, J'ÉVITE

- ☐ L'alcool (pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours)
- ☐ Les boissons sucrées (sodas, jus de fruit...)
- ☐ Les produits sucrés (bonbons, gâteaux, chocolat...)
- ☐ Les produits trop salés
- ☐ La charcuterie (150 g maximum par semaine)
- ☐ Les produits avec un nutri-score D ou E
- ☐ La viande rouge en grande quantité
- ☐ L'immobilité

LE NUTRI-SCORE

NUTRI-SCORE



Le nutri-score est calculé en prenant en compte dans chaque produit :

- Les éléments favorables à la santé (fruits, légumes, légumineuses, fibres...)
- Les éléments défavorables à la santé (sucres, sel, acides gras saturés)
- Sa teneur énergétique

POUR UTILISER EFFICACEMENT LE NUTRI-SCORE

- ☐ Je compare le nutri-score de produits similaires (ex : différents types de céréales)
- ☐ Je compare le nutri-score de produits identiques mais de marque différente
- ☐ Je compare le nutri-score de produits qui se consomment à la même occasion (ex : yaourt et crème dessert)

SANTÉ ET PESTICIDES

Les pesticides sont utilisés en agriculture pour détruire les nuisibles qui attaquent les cultures. En grande quantité, ils sont néfastes pour la santé humaine.

Certains labels réglementent mieux l'utilisation des pesticides, tels que Agriculture biologique, Nature & Progrès ou Haute-Valeur Environnementale :



Méfiez-vous des faux labels développés par des marques comme outil de marketing :



J'ÉVITE LES NUTRI-SCORES D ET E

JE ME MÉFIE DES ADDITIFS

JE PRIVILÉGIE LES LABELS QUALITÉ

LES ADDITIFS

Plus de 300 additifs alimentaires sont autorisés dans l'Union européenne. Ils sont repérables par des codes, tels que :

- E100 et au-delà pour les colorants
- E200 et au-delà pour les conservateurs
- E300 et au-delà pour les antioxydants...

Ces additifs sont présents dans la plupart des produits transformés : pensez à vérifier la liste des ingrédients.

Certains additifs sont plus dangereux que d'autres pour la santé. Vous pouvez vous aider d'une application comme Yuka pour scanner chaque produit et identifier les additifs.