

# Cours théorique MODULE FITNESS

2012-2013

## 1. LE PNNS : des CONSEILS NUTRITIONNELS ...

Manger est un des grands plaisirs de la vie : depuis le plaisir de ne plus avoir faim et d'être rassasié jusqu'au plaisir gastronomique des bons repas, en passant par le plaisir de faire une pause dans le travail, de se retrouver entre amis et même plaisir de ne pas se soucier de ce qu'on mange !

### SANTE

Ce plaisir de manger procure un certain bien-être, et nombre d'entre nous associent ce bien-être à une bonne santé. Il est vrai que nous construisons notre santé avec notre alimentation : toutes les études scientifiques le confirment. **Une alimentation variée et équilibrée et un minimum d'activité physique sont des facteurs de protection** contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité et l'hypercholestérolémie.

Certes, les maladies ne dépendent pas exclusivement de l'alimentation : elles sont également sous l'influence de facteurs génétiques. Mais s'il nous est impossible de choisir nos aïeux, nous pouvons choisir notre alimentation et organiser notre mode de vie.

### De nombreux experts et les pouvoirs publics se mobilisent :

Dans ce contexte, et suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, le ministère délégué à la Santé a mis en place en 2001, avec la participation de tous les ministères et institutions concernés, un **Programme National Nutrition-Santé (PNNS)** dont le but est, grâce à l'alimentation et l'activité physique, d'améliorer l'état de santé de la population vivant en France.

### Des conseils nutritionnels qui vous respectent :

Ce guide alimentaire est une des actions de ce programme. Il propose des conseils et astuces, qui en tenant compte des habitudes alimentaires, du mode de vie et des goûts de chacun permettent de protéger sa santé et celle de ses proches ; ceci en conservant le plaisir de manger.

Aucun aliment n'est en lui-même diabolique. Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains éléments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. Un excès de temps en temps ne fait de mal à personne.

Simplement, il est utile de s'interroger, de temps en temps, sur sa façon de manger et d'essayer d'acquérir, progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire ; celui de prendre sa santé en main.

## **Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette quotidiennement.**

Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais certains doivent être consommés avec modération, tandis que d'autres sont à privilégier.

### **CONSEILS NUTRITIONNELS ISSUS DES OBJECTIFS DU PNNS**

- **Augmenter la consommation de fruits et légumes**, quelles qu'en soient les formes (crus, cuits, nature, préparés, frais congelés ou en conserve) pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour.
- **Consommer les aliments source de calcium** (essentiellement les produits laitiers et, en complément les légumes voire les eaux minérales riches en calcium pour les consommateurs d'eaux minérales) en quantité suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit 3 produits laitiers par jour.
- **Limitier la consommation des graisses totales (lipides totaux) et particulièrement des graisses dites «saturées»** : ces graisses sont fournies par certains aliments qu'il est préférable de consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages, mayonnaise, pâtes à tartiner...).
- **Augmenter la consommation des féculents sources d'amidon, notamment des aliments céréaliers** (et particulièrement des aliments céréaliers complets qui ont l'intérêt d'apporter des quantités de fibres), des pommes de terre, des légumineuses, etc ; ils doivent être présents à chaque repas.

- **Consommer de la viande, du poissons et d'autres produits de la pêche ou des œufs** 1 à 2 fois par jour en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement), en privilégiant pour les viandes les morceaux les moins gras et en favorisant la consommation de poisson (au moins 2 fois par semaine).
- **Limitier la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre** (sodas, confiseries, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés...).
- **Limitier la consommation de boissons alcoolisées** qui ne devrait pas dépasser par jour 2 verres de vin de 10cl pour les femmes et 3 pour les hommes du moins pour ceux qui en consomment. 5 2 verres de vins de 10cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6cl d'alcool fort).
- **Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne** pour atteindre au moins l'équivalent d'une ½ heure de marche rapide par jour (monter les escaliers, faire ses courses à pied...) réduire la sédentarité surtout chez l'enfant (temps passé devant la télévision, les jeux vidéos...).
- Pour atteindre les objectifs nutritionnels du PNNS, il faut également **limiter la consommation de sel** et toujours préférer le sel iodé, profiter sans excès des rayons solaires (pour recharger ses réserves en vitamine D) et surveiller régulièrement son poids. La consommation de sel ne doit pas excéder 6,5 gr chez la femme et 8gr chez l'homme par jour. D'où l'importance de bien lire les étiquettes, il ne faut pas penser qu'à la quantité de sel qu'on rajoute pour consommer. L'excès de sel serait un facteur favorisant les maladie cardiovasculaires, le cancer de l'estomac ; il empêche également le calcium de se fixer.

***Ces conseils peuvent ne pas être adaptés aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier prescrit par un médecin dans le cadre d'une pathologie spécifique ( cas de patients souffrant de diabète, d'intolérance au gluten, d'allergie alimentaire, de certaines maladies rénales) Dans ce cas ,il faut toujours en parler avec son médecin).***

## Pour résumer le PNNS

### **C'est bien manger...**

- 1 à 2 apports de protéine / jour
- Produits laitiers à tous les repas
- 5 fruits et légumes / jour
- Féculents à tous les repas
- Limiter les sucres et matières grasses
- 1,5 l d'eau par jour

### **... et bouger...**