

Prendre un solide petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée et doit apporter au corps l'énergie nécessaire pour se mettre en route après une période de jeun. Par ailleurs, un bon petit-déjeuner permet d'éviter le grignotage tout au long de la journée, en réduisant la faim et en favorisant la satiété. Le Programme National Nutrition Santé recommande [un petit-déjeuner complet](#) composé d'un produit céréalier, un produit laitier et une boisson chaude ou froide. Un fruit peut aussi être consommé.

Faire au moins 3 repas par jour

Faire 3 repas par jour régule la prise alimentaire et instaure une routine, donnant des repères à notre organisme. Sauter un repas va venir brouiller ces repères, et le corps va stocker en prévision d'une prochaine privation. Le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner pourront être complétés par des collations légères. L'important est d'assurer un apport énergétique continu à notre corps tout au long de la journée.

Mettre les légumes et les fruits au centre de son alimentation

Les légumes et les fruits, crus ou cuits, doivent constituer la base de notre alimentation. Riches en vitamines et en minéraux, ils ont un rôle protecteur dans la prévention de nombreuses maladies chroniques. Le Programme National Nutrition Santé conseille de consommer au minimum 5 portions de fruits et de légumes par jour. Ces fruits et légumes peuvent être frais, surgelés ou en conserve.

Limiter sa consommation de viande rouge

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) recommande de ne pas consommer plus de 500g de viande par semaine (hors volaille) c'est-à-dire pas plus de 70g par jour. Cela inclut la charcuterie, qui est une viande transformée. Au-delà de ces seuils, certains [cancers](#) pourraient être favorisés. La viande ne doit pas être l'élément principal de notre alimentation.

Varié les sources de protéines

Le poisson et les œufs sont une très bonne source de protéines et une bonne alternative à la viande. Le Programme National Nutrition Santé invite à manger du poisson 2 fois par semaine. Le poisson apporte également du fer et des Oméga 3 pour les poissons gras comme le saumon, la sardine et le maquereau.

Penser aux céréales et légumineuses

Les céréales comme le riz et le quinoa et les légumineuses comme les lentilles et les pois chiches ont de très bonnes propriétés nutritionnelles et sont très rassasiantes. Riches en fibres,

en protéines végétales et en minéraux, elles peuvent également prévenir certaines maladies comme le diabète.

Faire attention au sucre

Les aliments sucrés comme les biscuits ou la confiture sont très caloriques et ont peu de vertus nutritionnelles. Le sucre est par ailleurs caché dans de nombreux aliments comme le pain de mie. Le sucre consommé en grande quantité favorise la prise de poids et l'apparition de certains problèmes de santé. L'ANSES conseille de limiter la consommation de sucre à 100g par jour.

Saler avec parcimonie

Une consommation importante de sel peut entraîner des risques d'hypertension. La quantité maximum recommandée est de 6g par jour. C'est une bonne pratique que de préférer les épices et aromates au sel pour relever et donner du goût aux plats.

Etre vigilant sur les matières grasses

Les matières grasses sont un autre point de vigilance, puisqu'elles augmentent le risque de prendre du poids et de développer des maladies cardio-vasculaires. Il faut éviter d'en consommer trop et savoir les choisir en fonction de leur composition en acides gras. Ainsi, les huiles végétales sont de bonnes matières grasses, à privilégier pour cuire et assaisonner les aliments. A l'inverse, certains aliments aux mauvais acides gras comme le beurre, les viennoiseries et les aliments frits ne doivent pas être consommés en excès.

Bannir les aliments industriels

Les plats industriels contiennent beaucoup de sel, de sucre et de graisse, que ce soit les plats préparés, les pâtisseries industrielles ou les sodas. Ils sont à proscrire dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. La cuisine maison permet de maîtriser la composition et la qualité des recettes et de veiller à leur bon équilibre alimentaire.

Consommer de l'alcool avec modération

L'alcool est extrêmement calorique et est un facteur de risque prépondérant dans le développement de nombreuses maladies. Par ailleurs, l'alcool contient des calories dites vides puisqu'il n'a aucune propriété nutritionnelle. Seul le vin rouge est reconnu comme ayant un bénéfice pour la santé, grâce à ses vertus anti-oxydantes, à raison d'un verre par jour maximum.

Boire de l'eau tout au long de la journée

S'hydrater tout au long de la journée, pendant et en dehors des repas, est une habitude saine à adopter. Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2,5 litres d'eau par jour. L'eau peut également être consommée sous forme d'infusions ou de tisanes.