



2019

# UN MODE DE VIE SAIN

ALIMENTATION

+

ACTIVITÉ PHYSIQUE

+

BIEN-ÊTRE

LE TRIO GAGNANT POUR VOTRE SANTÉ

A top-down view of a person sitting on the grass, wearing light blue denim jeans with white lace-up details on the knees. They are holding a light blue bowl filled with fresh strawberries. The background is a soft-focus green lawn.

1

# ALIMENTATION

**Pour rester en bonne santé,  
nous devons consommer plus d'aliments nutritifs<sup>1</sup>!**

# ALIMENTATION



2. Santé Publique France, recommandations relatives à l'alimentation (PNNS 4), 2017-2021.

3. Vlaams Instituut Gezond Leven, Voedingsdriehoek 2017.

## VOS 3 PRIORITÉS

### 1. Optez pour les céréales complètes

→ Au moins 1x/jour,  
de préférence aux 3 repas<sup>2</sup>



pain complet



riz complet



sarrasin

### 2. Mangez suffisamment de fruits

→ 2 à 3 portions/jour<sup>3</sup>



pomme



poire



orange

### 3. Consommez davantage de fruits à coque et de graines

→ 1 poignée/jour<sup>3</sup>



amandes



graines de tournesol



graines de potiron

# 2

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Saviez-vous que «se bouger» ne veut pas forcément dire faire du sport?**

**→ PRATIQUEZ 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU MOINS 3X/SEMAINE (intensité moyenne)<sup>3</sup>**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## 6 ASTUCES POUR GARDER LA FORME AU QUOTIDIEN :

1. Prenez **l'escalier** au lieu de l'ascenseur
2. Garez votre voiture **tout au fond** du parking
3. Déplacez-vous dans le bureau de votre collègue au lieu de lui envoyer un e-mail
4. Restez **debout** pendant les réunions
5. Prenez le **vélo** pour aller à la boulangerie
6. Brossez-vous les dents **en appui sur une seule jambe**

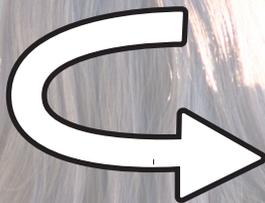


**3**

**BIEN-ÊTRE**

**Être en forme et se sentir en forme,  
voilà le plus important!**

# BIEN-ÊTRE



## 4 CONSEILS POUR SE SENTIR EN FORME:

- 1. Écoutez votre corps**  
Ex.: Avez-vous faim ou plutôt envie de manger?
- 2. Soyez fier de vous**  
Ex.: Qu'avez-vous fait aujourd'hui pour être plus en forme?
- 3. Acceptez-vous tel que vous êtes**  
Ex.: Reconnaissez vos forces/vos qualités.
- 4. Soyez conscient de ce que vous faites**  
Ex.: Utilisez consciemment vos 5 sens pendant le repas.

Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:



## RÉFÉRENCES:

1. Institute for Health Metrics and Evaluation GBD. Data for Belgium, whole population, 2017 © 2019 University of Washington.
2. Santé Publique France, recommandations relatives à l'alimentation (PNNS 4), 2017-2021.
3. Vlaams Instituut Gezond Leven, Voedingsdriehoek 2017.