



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 stitching and a white top with horizontal cutouts. They are holding a light blue bowl filled with fresh strawberries. The background is a field of green grass and some dry stalks.

1

ALIMENTATION

**Pour rester en bonne santé,
nous devons consommer plus d'aliments nutritifs¹!**

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 repas²



pain complet



riz complet



sarrasin

2. Mangez suffisamment de fruits

→ 2 à 3 portions/jour³



pomme



poire



orange

3. Consommez davantage de fruits à coque et de graines

→ 1 poignée/jour³



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)³

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.