

Sensibilisation au

« Manger- Bouger- Respirer »

Charleroi, 22 novembre 2018

Bénédicte Flament, diététicienne,
Observatoire de la Santé du Hainaut

Présentation

Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH)

Département Milieux de Vie et Territoires

- Soutien et accompagnement aux projets de promotion de la santé
- Mise en réseau
- Formation M-B-R et accompagnement méthodologique

Site internet: <http://observatoiresante.hainaut.be>

Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

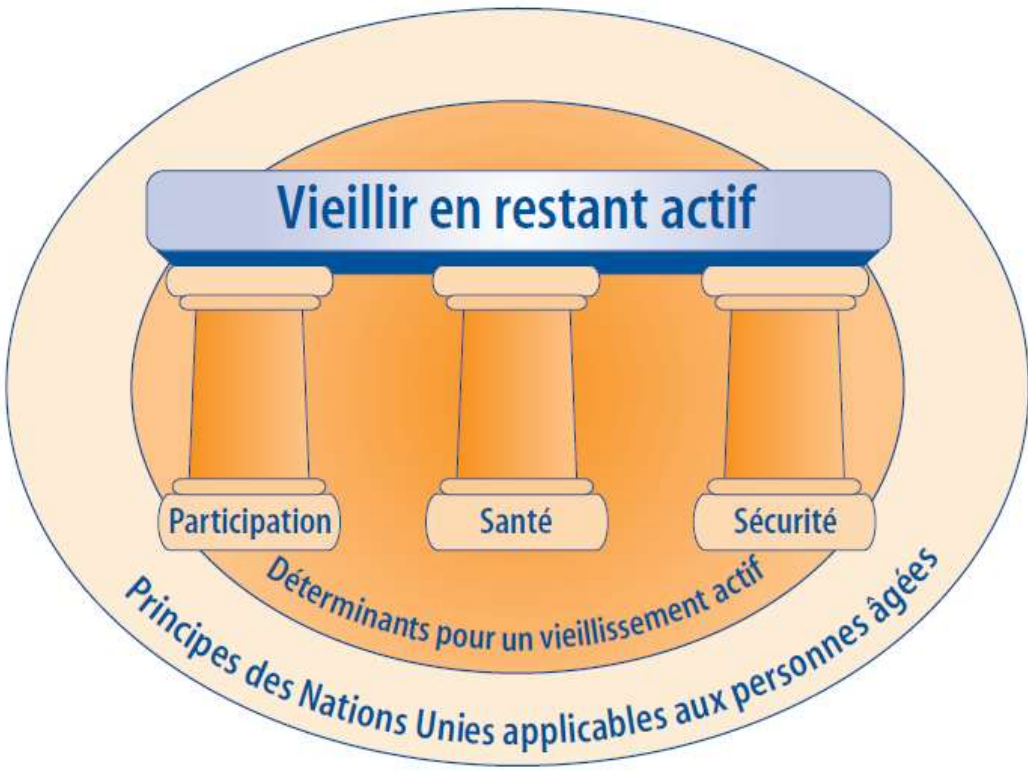




Photo: Le Chat - Geluk

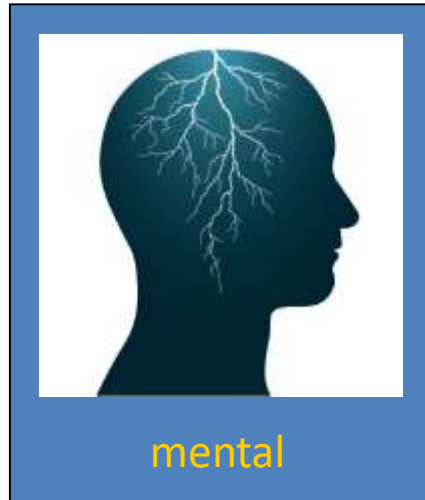
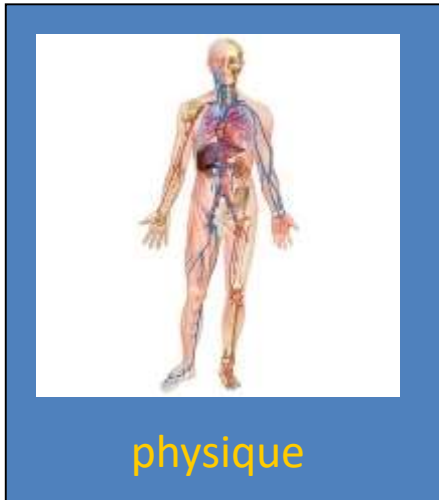
Bien vieillir c'est ... ?

...2^{ème} assemblée mondiale des Nations Unies sur le vieillissement. Madrid 2002



La santé c'est...?

La santé est un état complet de bien-être

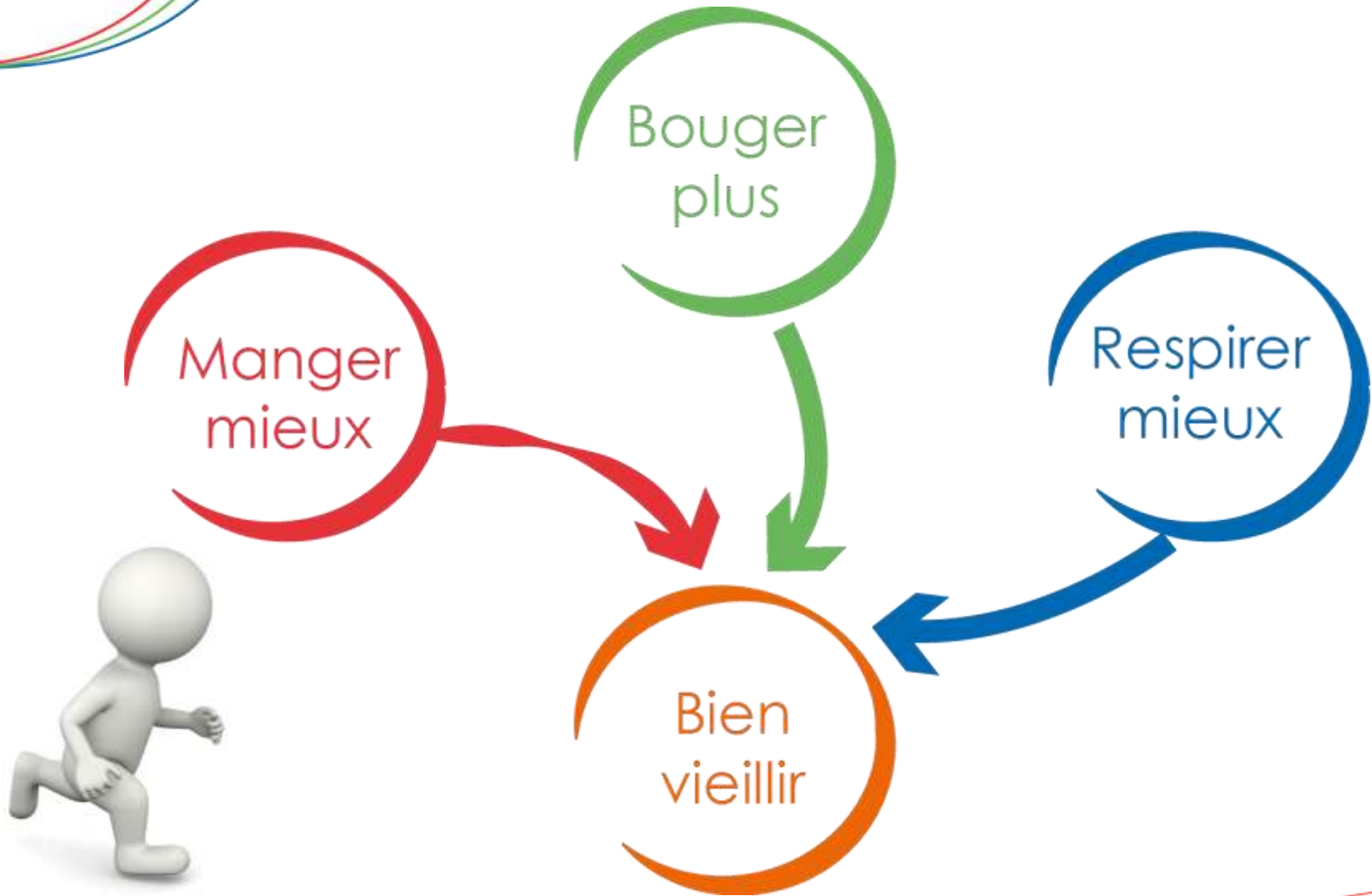


et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

(Organisation Mondiale de la Santé, 1946).

La santé est donc perçue comme **ressource de la vie quotidienne**, et non comme le but de la vie.

Préserver son "capital" santé...



Manger



Alimentation équilibrée



Manger, c'est...

- ❖ *un moment de plaisir*
- ❖ *un moment de partage et de convivialité*
- ❖ *l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs*
- ❖ *l'occasion de partager son savoir-faire, sa culture,...*
- ❖ *un acte citoyen*
- ❖ *...*

Manger équilibré, c'est...

...manger un peu de tout pour varier les plaisirs et les apports nutritionnels!

Vitamines

Minéraux

Lipides

Protéines

Glucides

Eau

L'alimentation nous fournit :

Vitamines

Eau

- ✓ de l'**énergie** grâce aux **glucides** et aux **lipides**,
- ✓ des éléments **bâtisseurs** grâce aux **protéines**,
- ✓ des éléments **fonctionnels** grâce aux **vitamines**, **minéraux** et **fibres**,
- ✓ de l'**eau** indispensable à la **survie** de nos **cellules**.

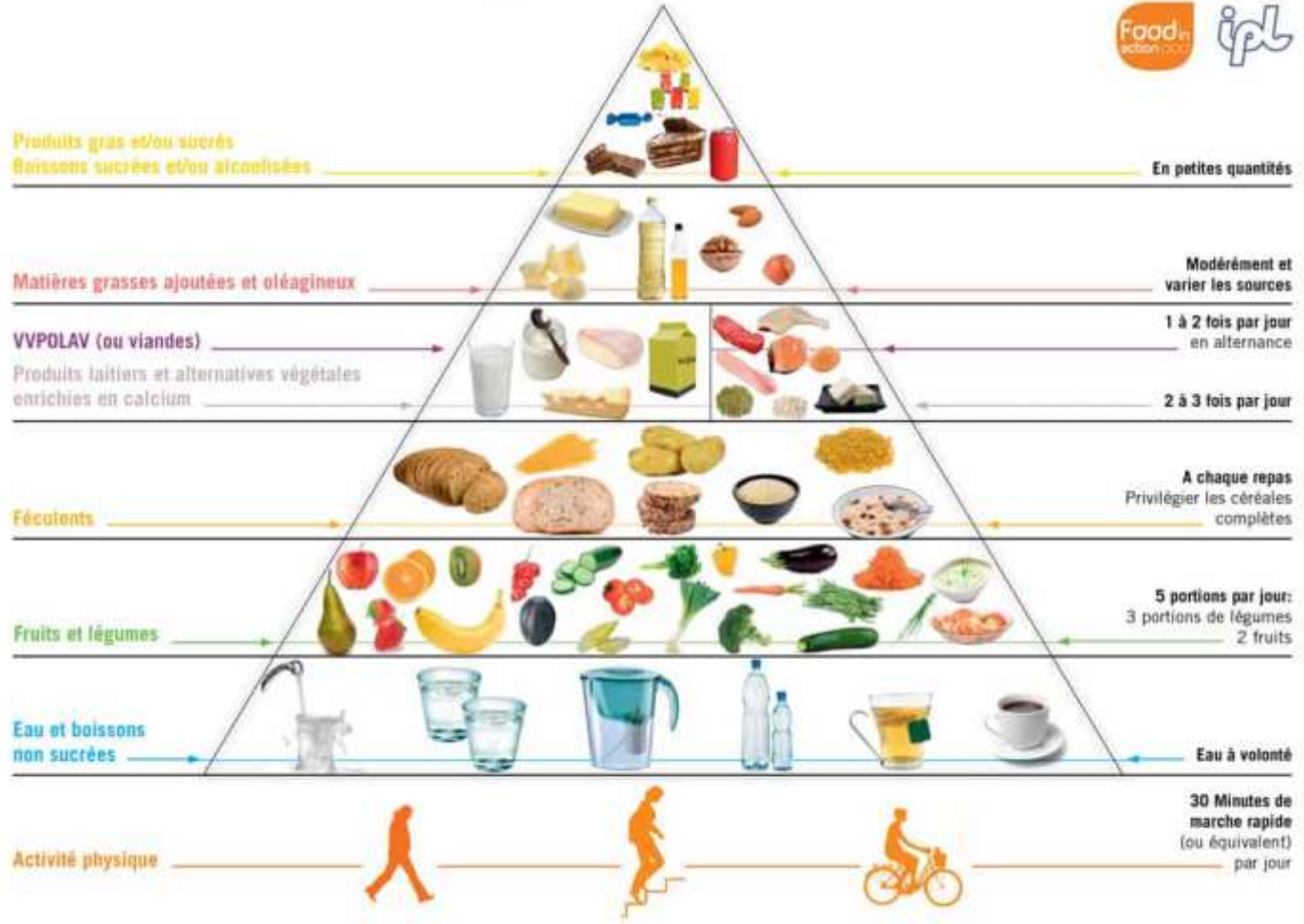
Minéraux

Sucres

Graisses

Protéines

La pyramide alimentaire



Boire de l'eau est indispensable pour assurer l'*hydratation* du corps.

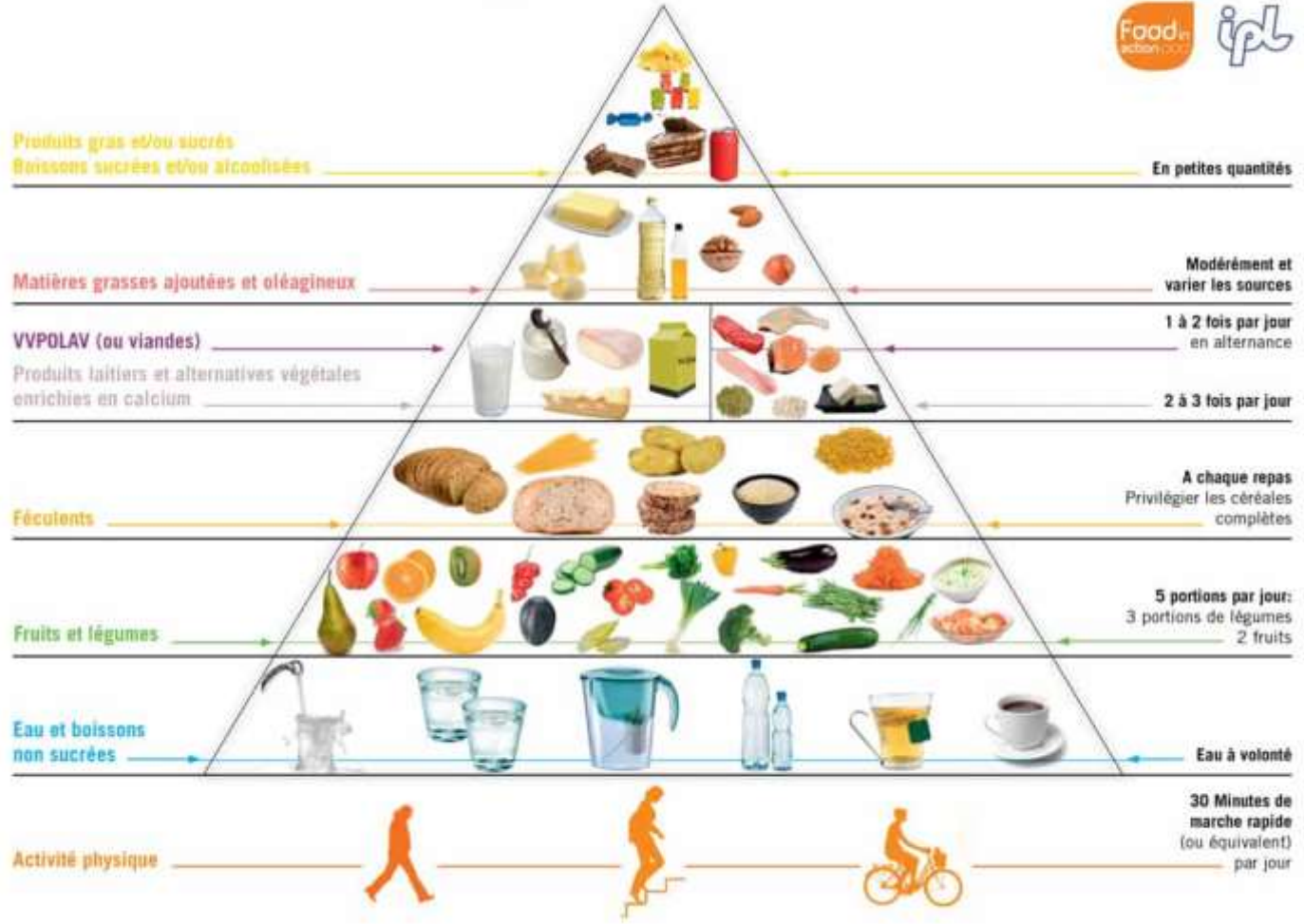
Idéalement il faudrait en boire 6 à 8 verres par jour, pour cela il ne faut **pas attendre d'avoir soif** pour en consommer.



Eau plate ou gazeuse, avant, pendant et après manger... eau du **robinet** et de différentes marques pour l'apport en sels minéraux.

Pensez aussi aux bouillons, tisanes,....

La pyramide alimentaire



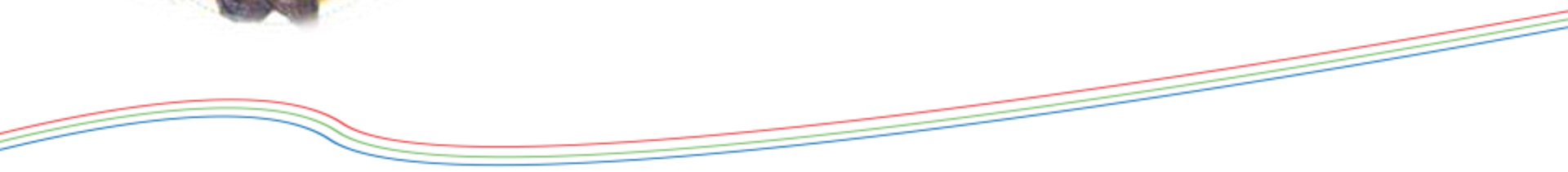
Les fruits et légumes

Les fruits et les légumes apportent:

- **Des vitamines**
- **Des minéraux**
- **Des fibres**
- **De l'eau**



Frais, surgelés ou en conserves, ils sont facilement disponibles à toutes les saisons. Cuits ou crus, ils ont chacun leur avantages.



Les fruits et légumes

5 portions de fruits et légumes chaque jour...

*Idéalement 2 portions de fruits et
3 portions de légumes*



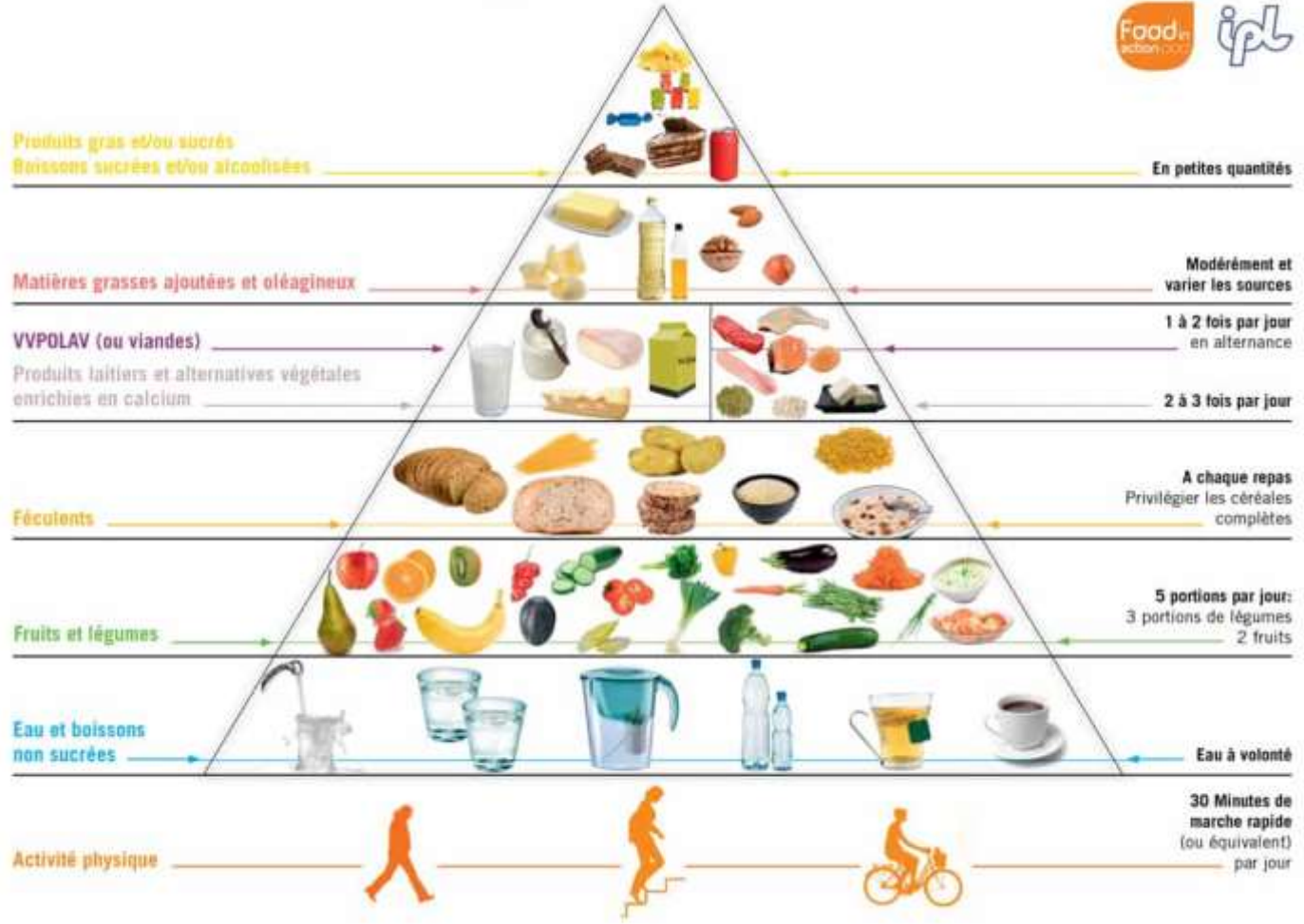
Les fruits et légumes

En Belgique, nous avons la chance d'avoir une *belle variété* selon les *saisons*. Ces produits ne sont pas nécessairement plus chers par contre, ils ont des *avantages* en termes *de saveurs*.



Un calendrier des fruits et légumes de saison est un bon moyen pour s'y retrouver. Connaissez-vous un petit producteur local ?

La pyramide alimentaire



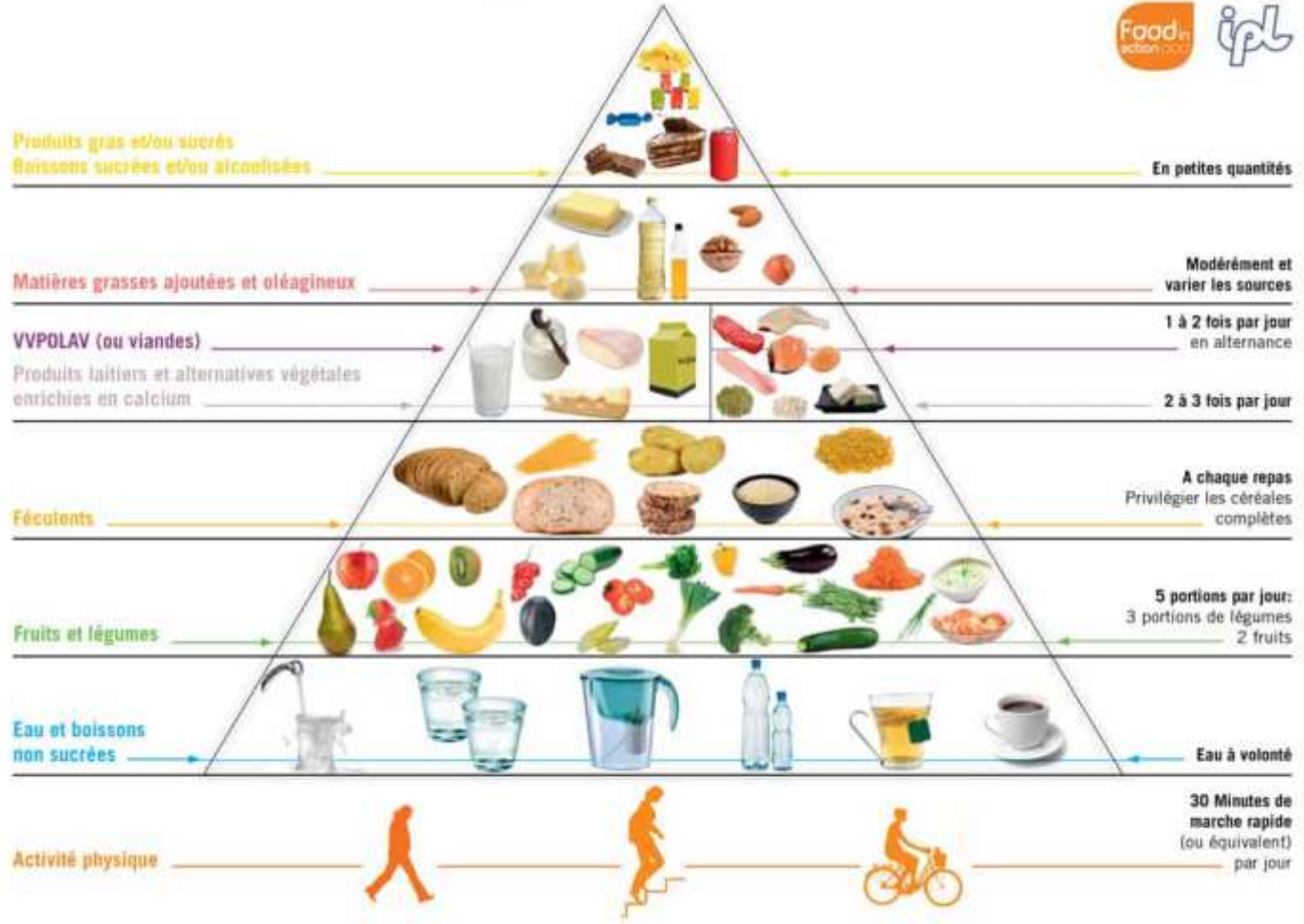
Les féculents

Les féculents sont notre **source d'énergie** et de **fibres principale** .



Pensez à varier et à les consommer à chaque repas :
pâtes, riz, semoule, pain, pommes de terre, quinoa...

La pyramide alimentaire



Les produits laitiers

Apportent le **Calcium** nécessaire à l'organisme

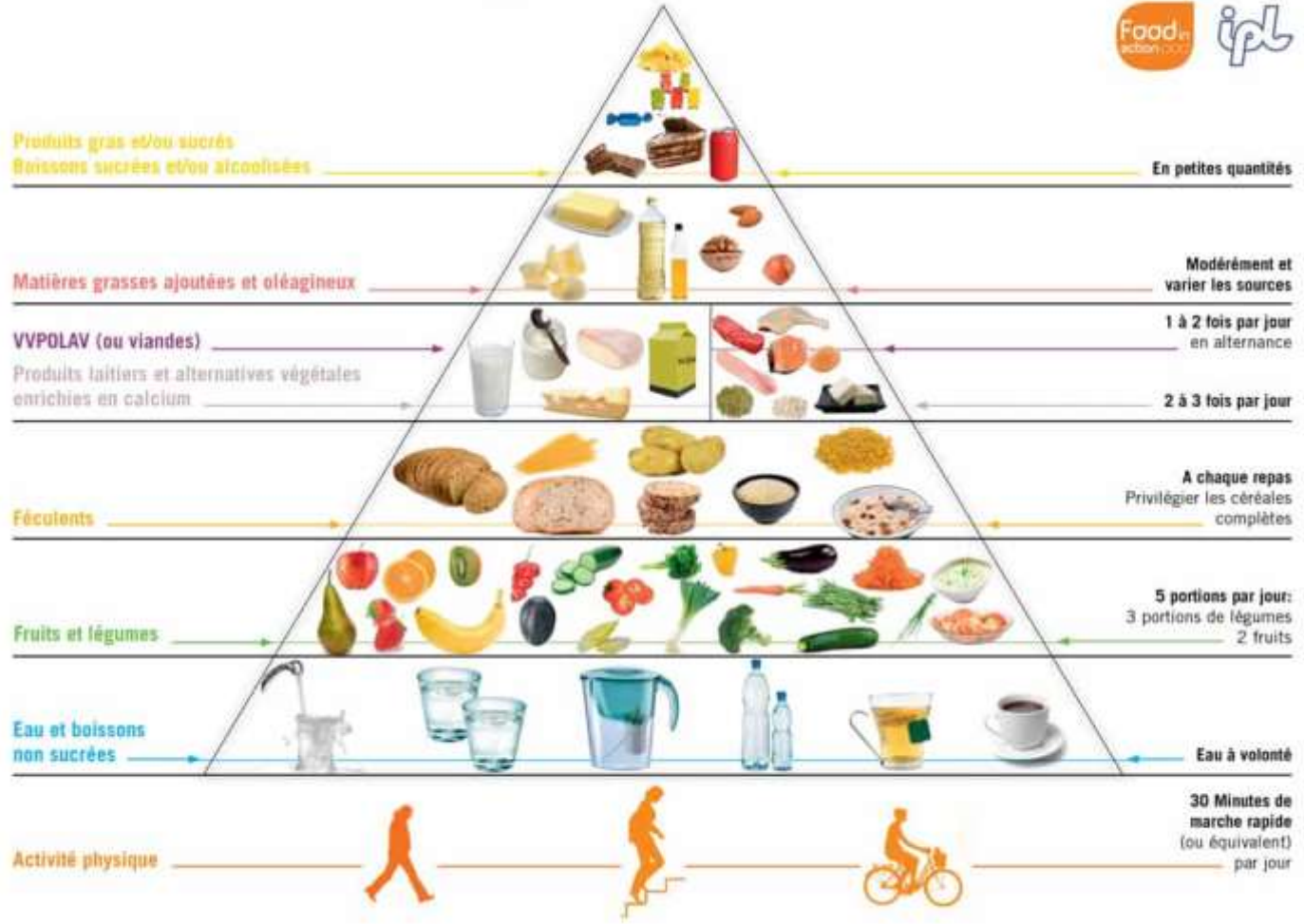
➤ Permettent de conserver des **os et des dents solides**

➤ Luttent contre l'ostéoporose et ses conséquences



Pensez aussi à prendre l'air chaque jour pour favoriser la synthèse de Vitamine D qui aide à fixer le calcium.

La pyramide alimentaire



Varié les apports et les modes de cuisson : de la viande-volaille (bœuf, porc, poulet,...), du poisson (sardines, maquereaux, cabillaud...), des œufs...

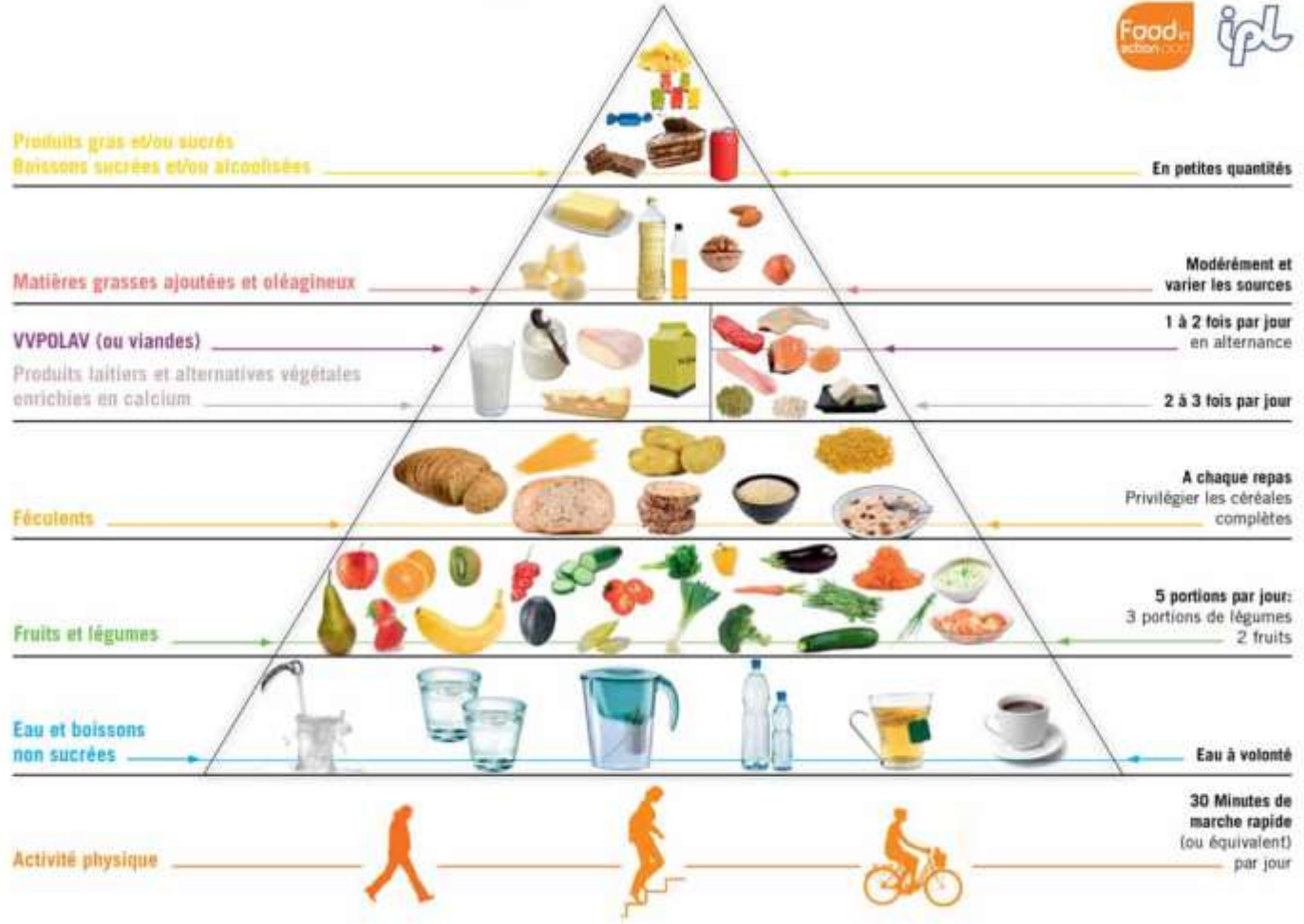
Les protéines sont indispensables pour la **construction** et la **réparation** cellulaires



Les légumes secs constituent également un bon apport en protéines végétales quand ils sont couplés à une céréale dans la journée (semoule, riz, pain,...).



La pyramide alimentaire



Et les graisses ?

Graisses consommées avec parcimonie et bien choisies pour leur apport en vitamines et acides gras.

L'huile **d'olive** pour la **cuisson**

L'huile **de colza** pour l'assaisonnement des **salades**

Un peu **beurre frais** sur le **pain**



Quel assaisonnement ?



Les **herbes aromatiques**, les **condiments** et les **épices** peuvent apporter une touche de saveur intéressante.

Il n'est **pas nécessaire** d'ajouter du **sel** car il est déjà présent dans certains aliments comme le **pain**, les **charcuteries** et les **plats préparés**.



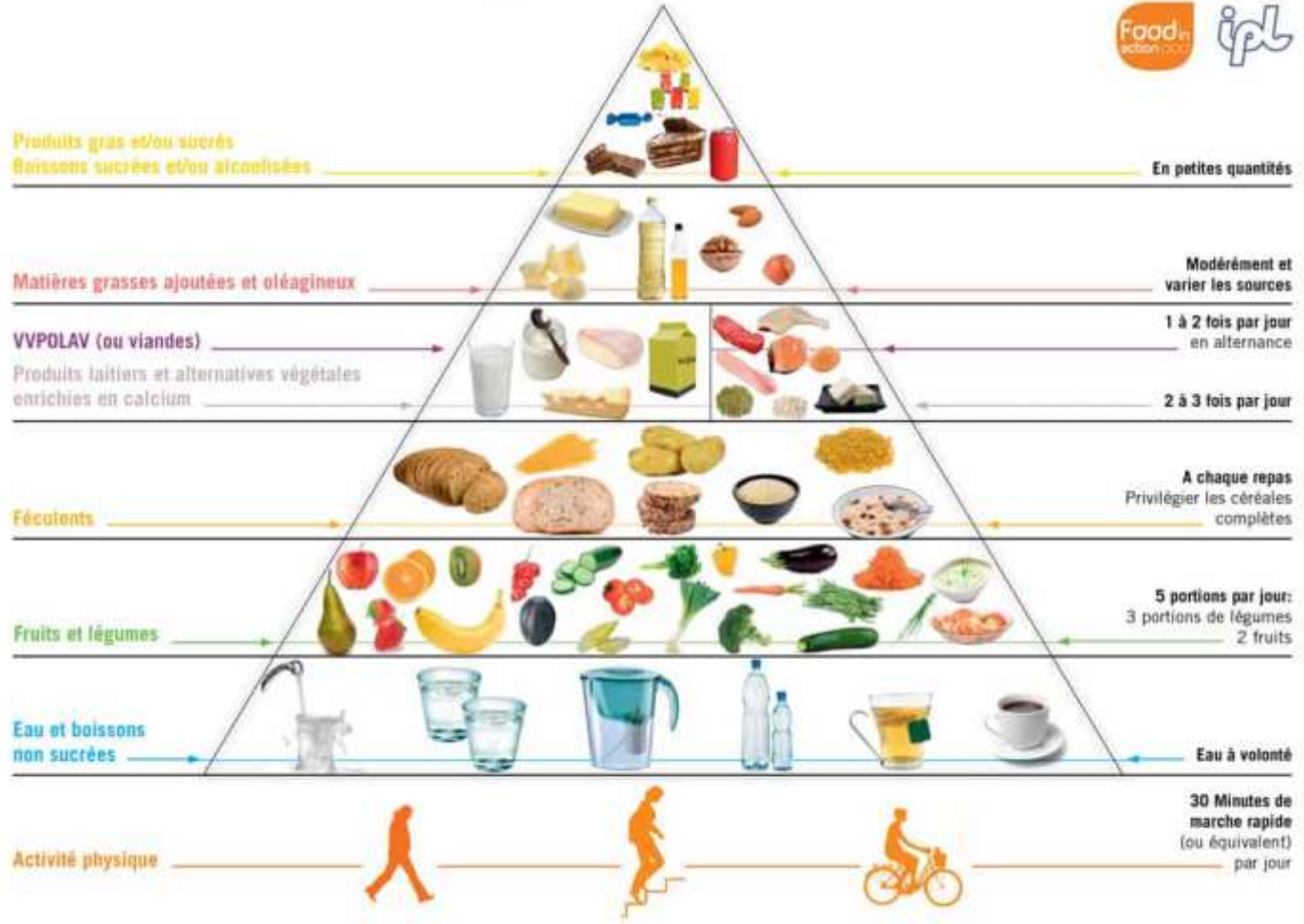
Testez de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes...

Un petit extra?

*Les biscuits, pâtisseries, snacks salés, boissons alcoolisées sont source de calories vides.
Intégrez-les avec modération dans votre alimentation.*



La pyramide alimentaire



Combien de repas?

Il est intéressant de fractionner l'alimentation et de garder le rythme.

3 repas (déjeuner, dîner, souper)
+ goûter

une collation le matin et/ou le soir ?

Quelles que soient vos activités, essayer de conserver 3 ou 4 repas par jour pour une bonne répartition des apports alimentaires.

Manger sain, durable et économique ?

- ✓ *Explorer les circuits courts.*
- ✓ *Mettre les fruits et légumes de **saison** à l'honneur.*
- ✓ **Alterner** les sources de protéines animales et végétales.
- ✓ **Choisir** des produits les moins transformés possibles.
- ✓ *Éviter les (sur)emballages.*
- ✓ **Penser à l'eau du robinet.**
- ✓ *Prendre **plaisir** (sens, partage,...)*



Manger sain, durable et Économique ?

- ✓ Check **frigo** et **armoires**.
- ✓ Oser les astuces **anti-gaspi**.
- ✓ Imaginer le **menu** de la **semaine**.
- ✓ Établir une **liste** d'achats.
- ✓ Faire les courses **après** avoir mangé.
- ✓ **Trier** ses déchets (compostage,...).



Que regarder sur les étiquettes ?

La liste des ingrédients

- ✓ La **longueur** de la liste: plus c'est court, mieux c'est !
- ✓ L'**ordre** des ingrédients: les 3 premiers donnent déjà une bonne indication de la qualité.



Que regarder sur les étiquettes ?

La durabilité

La date limite de consommation (péremption) selon la nature du produit



Date Limite de Consommation (DLC)

⇒ « à consommer **avant le.....** »

Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) ou Date Durabilité Minimale (DDM)

⇒ « à consommer **de préférence avant le.....** »

Vérifier : emballage, aspect boîte, odeur, goût...

Que regarder sur les étiquettes ?

Informations nutritionnelles

L'intérêt est d'avoir une vue d'ensemble.

Ex: quelles différences par rapport à un autre produit similaire ?



Etiquette magasin

Peut mentionner : le prix (au litre ou au kilo ou à l'unité), le poids,...

Pistes pour aller plus loin

- ✓ **Sortir, bouger** pour creuser l'appétit, favoriser la digestion
- ✓ *Dresser une jolie table*
- ✓ Penser à **boire sans avoir soif**

- ✓ *Faites –vous aider* pour les **grandes courses**
- ✓ Penser aux produits laitiers comme collations
- ✓ ...

Il n'y a pas de bons ou mauvais aliments. Tout est une question de **qualité**, de **quantité** et de **fréquence** sans oublier... le **plaisir et la convivialité** !

- Variez, testez !
- Gardez le rythme !
- Transmettez vos connaissances...
et vos compétences !



- Graisses, sel et sucres cachés !
- Alcool !

Bouger



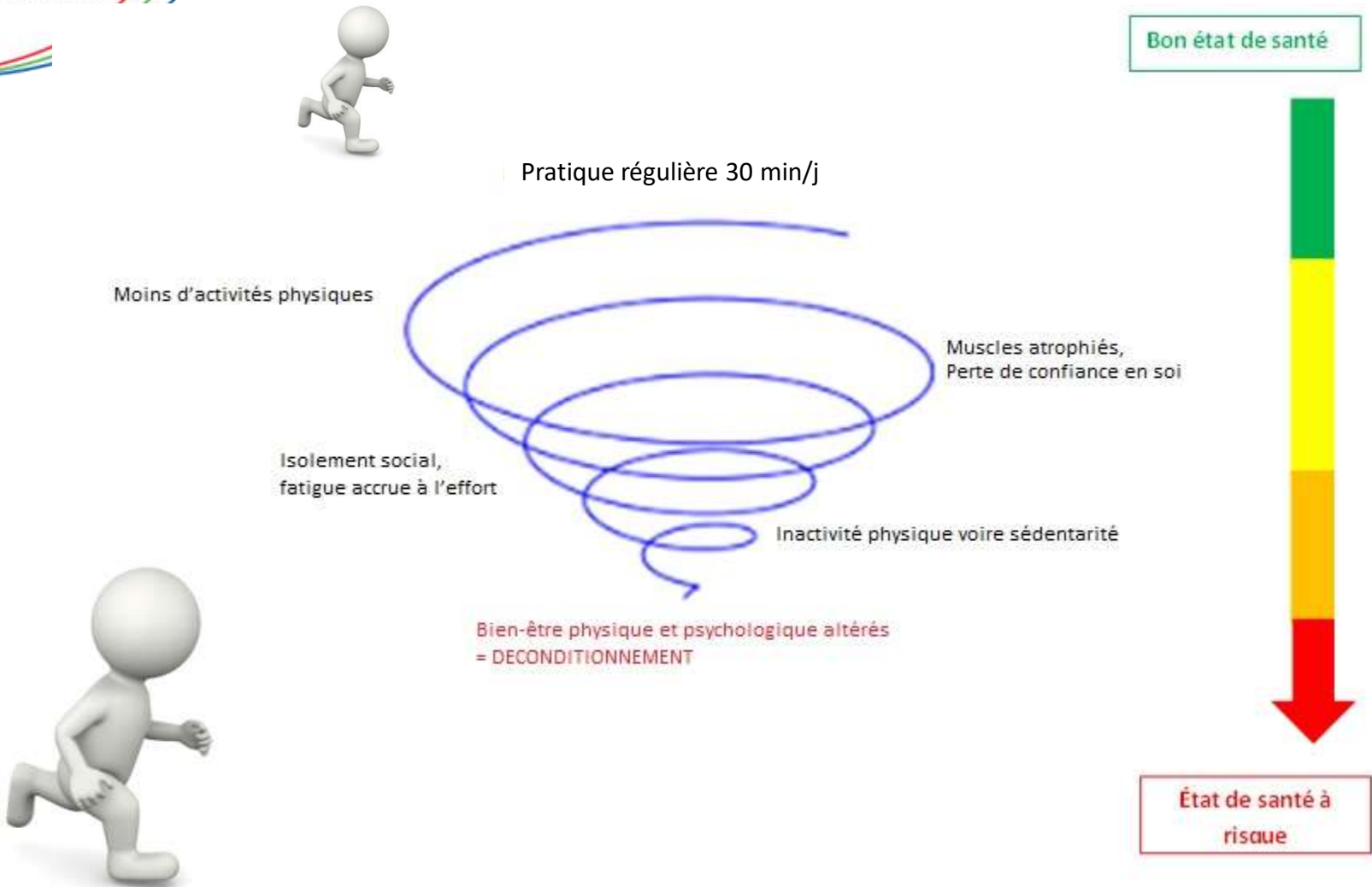
Activité physique régulière

Au quotidien, bouger aide à :

- **renforcer** le système **cardio-pulmonaire**,
- **entretenir** la structure **osseuse**,
- **maintenir** de la **souplesse** et de **l'équilibre**,
- **renforcer** la masse **musculaire**,
- **équilibrer** les **émotions**,
- **améliorer** la **qualité du sommeil**,
- **renforcer** **l'estime de soi**,
- **ouvrir** **l'appétit**,
- mais aussi... se faire **plaisir**, **(re)créer** du **réseau social**.



Spirale de conditionnement



Activité physique régulière

30 minutes par jour d'activité physique modérée

<u>Intensité</u>	<u>Activités</u>
Faible	Marche lente , promener son chien Pétanque, étirements, yoga...
Modérée	Marche d'un bon pas, gym adaptée Jardinage Danse, activités avec les enfants en extérieur Vélo, natation, aquagym...
Elevée	Marche rapide (avec ou sans dénivelé), courir Fitness, salle de sport football, basket-ball, cyclo, sports de combat...



Progresser en douceur !

Quelles activités ?

Activité en **solo** ou **en groupe**, **encadrée** ou **pas**

Alterner des exercices:

- ✓ de **souplesse**,
- ✓ de **renforcement musculaire**,
- ✓ de **renforcement cardio-pulmonaire**,
- ✓ d'**équilibre**,
- ✓ de **coordination**.



Activité physique: conseils



- ✓ Rencontrer son **médecin**.
- ✓ Prendre du **plaisir**.
- ✓ **Miser** sur la **régularité** plutôt que la durée.
- ✓ Fixer un **mini défi** à la fois.
- ✓ **Varier** les activités adaptées à l'âge.



Un peu, c'est mieux que pas du tout !

Activité physique: conseils



- ✓ Sortir en **plein air** le plus souvent possible.
- ✓ Prendre les **escaliers** à la place de l'ascenseur ou de l'escalator.
- ✓ **Marcher** le plus souvent possible.
- ✓ **Programmer** vos activités.



Un peu, c'est mieux que pas du tout !

Activité physique: conseils



- ✓ Mettez des **chaussures** confortables et **stables**
- ✓ Penser aux **échauffements** et aux **étirements**.
- ✓ **Boire** avant, pendant et après l'effort.

Un peu, c'est mieux que pas du tout !



Quel que soit le mode d'activité
que vous choisissiez et quel que soit l'âge
auquel vous commencez,



toute initiative
sera **positive.**



Où trouver des activités ?

Offres :

- **provinciales** ⇨ ex. : *Hainaut Seniors*.
- **communales** ⇨ ex. : *activités CCA*.
- **mutuelles** ⇨ ex. : *mouvements des aînés*.
- **associatives** ⇨ ex. : *marches ADEPS*.

Informations dans le bulletin communal, le journal local, de bouche à oreille, ...

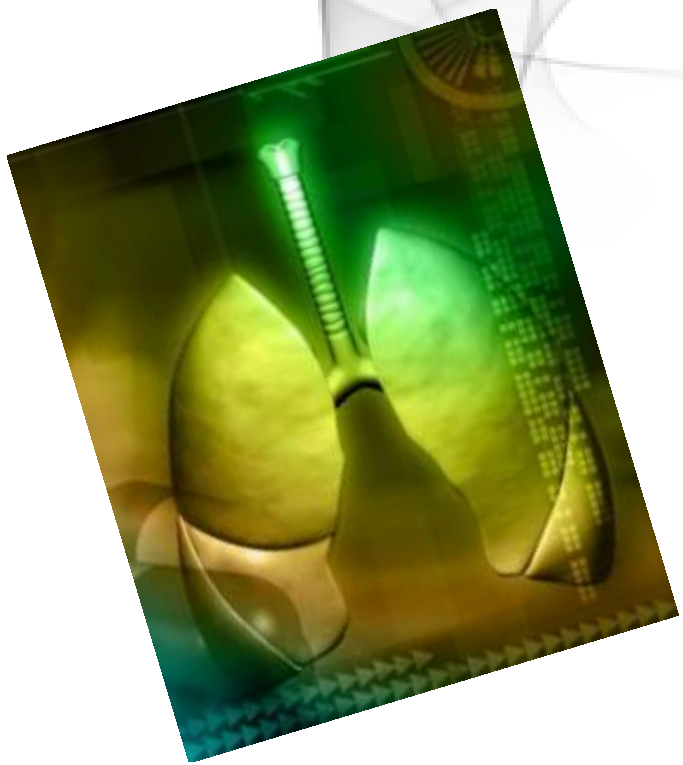
(Re)trouver un équilibre ?



Un grand voyage
commence par un
premier pas...

Respirer





Respirer... Améliorer la qualité de l'air chez soi

Renouveler l'air est essentiel pour :

➤ réduire l'excès d'humidité
et les allergènes,

➤ assurer le bon fonctionnement des appareils
à combustion,



Deux fois 10 minutes par jour.

Respirer... Améliorer la qualité de l'air chez soi

Renouveler l'air est essentiel pour :

- **évacuer les polluants intérieurs,**
 - fumée de tabac:
4000 substances dangereuses,
 - matériaux divers, produits
entretiens et cosmétiques,
désodorisants, insecticides...



Deux fois 10 minutes par jour.

Respirer

Quelques gestes simples

- Laissons la fumée de tabac à l'extérieur
- Protégeons les enfants
- Inutile de cacher les odeurs
- Vidons les cendriers

Et en voiture ?

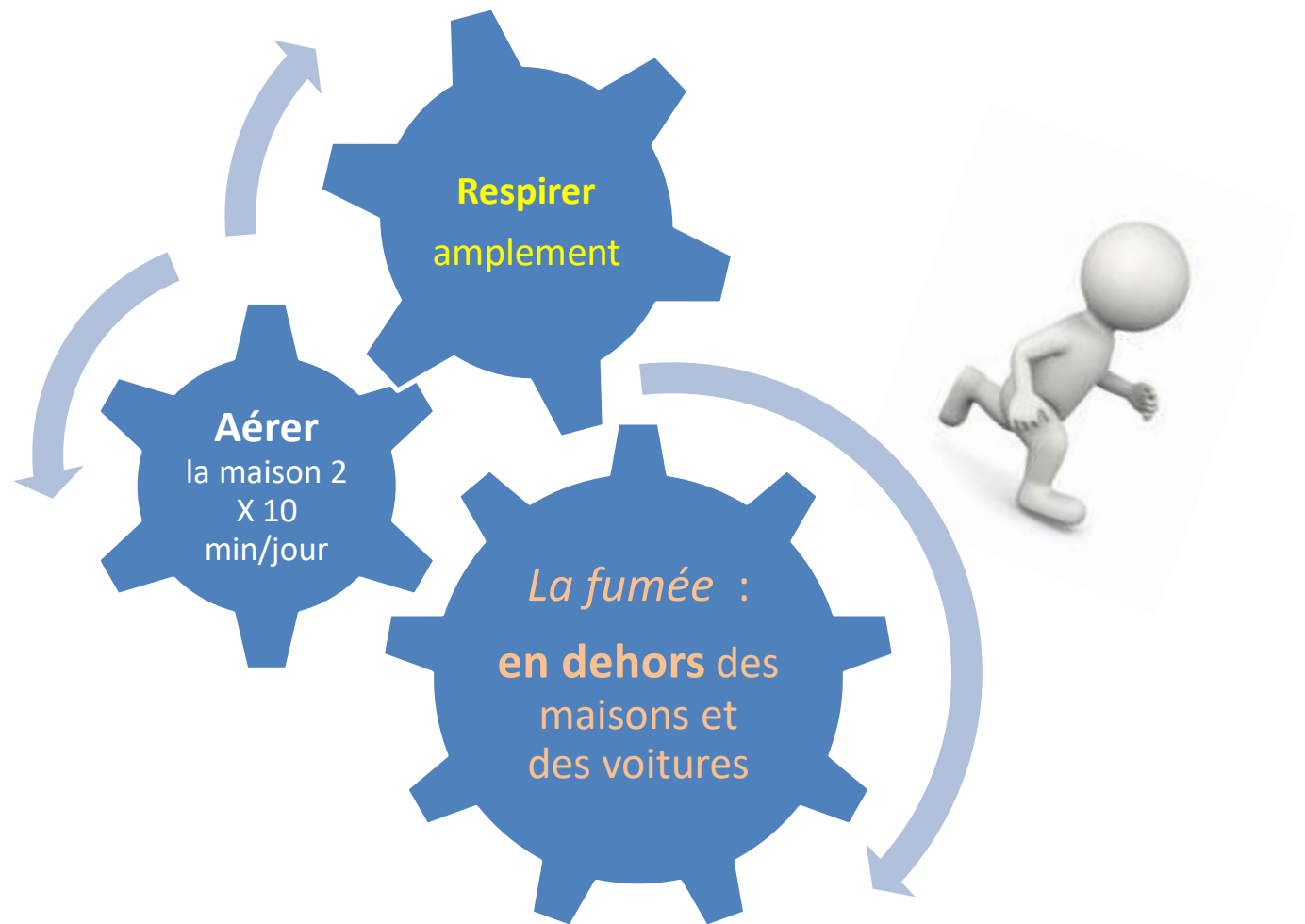


Respirer sans tabac Envie d'arrêter ?

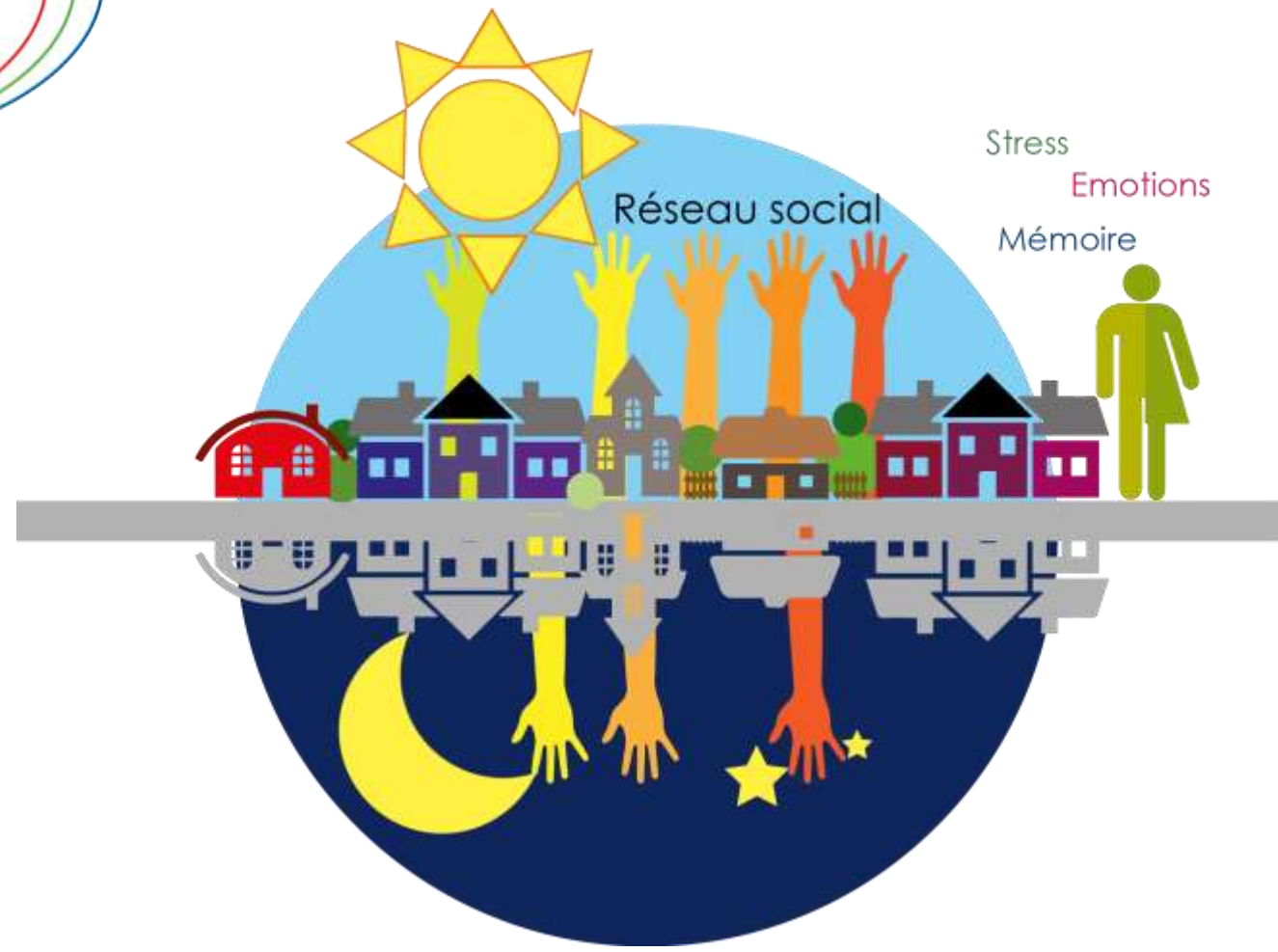
- Ligne Tabacstop : **0800/11100 gratuit.**
- Médecin généraliste ou tabacologue.
- Groupe d'entraide.



**Il n'est pas trop tard
pour penser à arrêter !**



Fragilité inégale des personnes exposées



... Etre bien dans sa tête, dans son corps,
avec les autres et dans son quartier...



Observatoire de la Santé du Hainaut
Département Milieux de vie et Territoires
rue de Saint-Antoine 1 – 7021 Havré
Tél. : 065 87 96 00
<http://observatoiresante.hainaut.be>

Merci d'adresser vos nouvelles demandes à
observatoire.sante@hainaut.be

