

NE GRIGNOTEZ PAS VOTRE *santé!*



Manger sainement et équilibré contribue à prévenir les principales maladies qui nous affectent avec l'âge, c'est-à-dire les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète et le surpoids. Mais en pratique, comment fait-on ? La MMJ vous accompagne pour oublier les mauvaises habitudes et acquérir les bons réflexes.

POUR UN BON ÉQUILIBRE

j'augmente



Fruits et légumes



Légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...



Fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées...



Le fait maison



L'activité physique

je préfère



Pain complet ou pâtes, semoule et riz complets



Poissons gras et maigres



Huile de colza, de noix, d'olive



Consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Aliments de saison et produits localement



Aliments bio

je diminue



Alcool



Produits et boissons sucrés



Produits salés



Charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Produits avec Nutri-Score D et E



Temps passé assis

LE + MMJ

Avec le forfait médecine douce, la MMJ participe à vos consultations avec un diététicien.



CONSEILS POUR MIEUX MANGER



J'arrête de me resservir

Aucun aliment n'est interdit. Pour bien manger, il faut simplement manger de tout, en quantité raisonnable.

 **L'astuce :**

Servez-vous une juste portion adaptée à vos besoins et à votre activité. Prenez le temps de manger et de savourer les aliments !



Je dis stop au grignotage

Si vous avez fait un vrai repas équilibré, vous ne devez pas avoir faim une ou deux heures plus tard. Si vous grignotez, c'est qu'il faut revoir l'équilibre de vos plats, ou bien c'est une réaction à vos émotions.

 **L'astuce :**

Trouvez une solution alternative (relaxation, sport, boire une tisane...). Si l'envie de grignoter est trop forte, préférez les fruits secs.



Je bannis les mauvaises graisses

Méfiez-vous des graisses cachées dans les produits industriels (biscuits apéritif, barres chocolatées, plats préparés, viennoiseries, ...) et limitez les graisses saturées dans le fromage, la crème, le beurre, la charcuterie.

 **L'astuce :**

Essayez de cuisiner vous-même et choisissez des « bonnes graisses » comme l'huile de colza, de noix, d'olive et de noixette, bonnes pour la santé cardiovasculaire.



Je limite le sel

L'abus de sel favorise l'hypertension artérielle. Et comme il stimule l'appétit, il peut favoriser la prise de poids.

 **L'astuce :**

Évitez les plats industriels trop salés, choisissez du sel iodé et goûtez toujours avant de saler.

Prévention santé : LA MMJ VOUS ACCOMPAGNE

À la MMJ, la prévention est au cœur de nos préoccupations et nous militons pour que chacun devienne acteur de sa santé. Nous sommes présents à vos côtés :

Campagnes de dépistage
du diabète, des risques cardiovasculaires et campagnes de vaccination antigrippale avec notre partenaire avec MFP Services.

Organisation de stand bien-être
sur vos lieux de travail : participez à des séances - individuelles ou collectives - avec des ostéopathes, des sophrologues, des coaches sportifs ou encore des diététiciens !

Médecine douce :
remboursements acupuncteur, chiropracteur, diététicien, ergothérapeute, étiope, homéopathe, ostéopathe... inclus dans toutes nos garanties !