

# Conférence sport santé

Mieux manger, un choix gagnant  
pour la santé

**Anais LAMY**  
**Diététicienne-nutritionniste**

06 80 15 99 45

[anais-lamy-diététicienne@hotmail.com](mailto:anais-lamy-diététicienne@hotmail.com)

Vendredi 3 octobre 2025

Espace Nelson Mandela  
18390 Saint Germain du Puy



# Quelques chiffres

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en 2017, **11 millions de décès** dans le monde étaient attribuables à une mauvaise alimentation, représentant environ **20 %** de tous les décès mondiaux.

Par ailleurs, l'OMS estime qu'environ **4,1 millions de décès par an** sont dus à **une consommation excessive de sel**, tandis qu'une faible consommation de fruits et légumes est identifiée comme un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires.



En France, près d'**un adulte sur deux** est en surpoids, et **17,2 %** sont obèses.

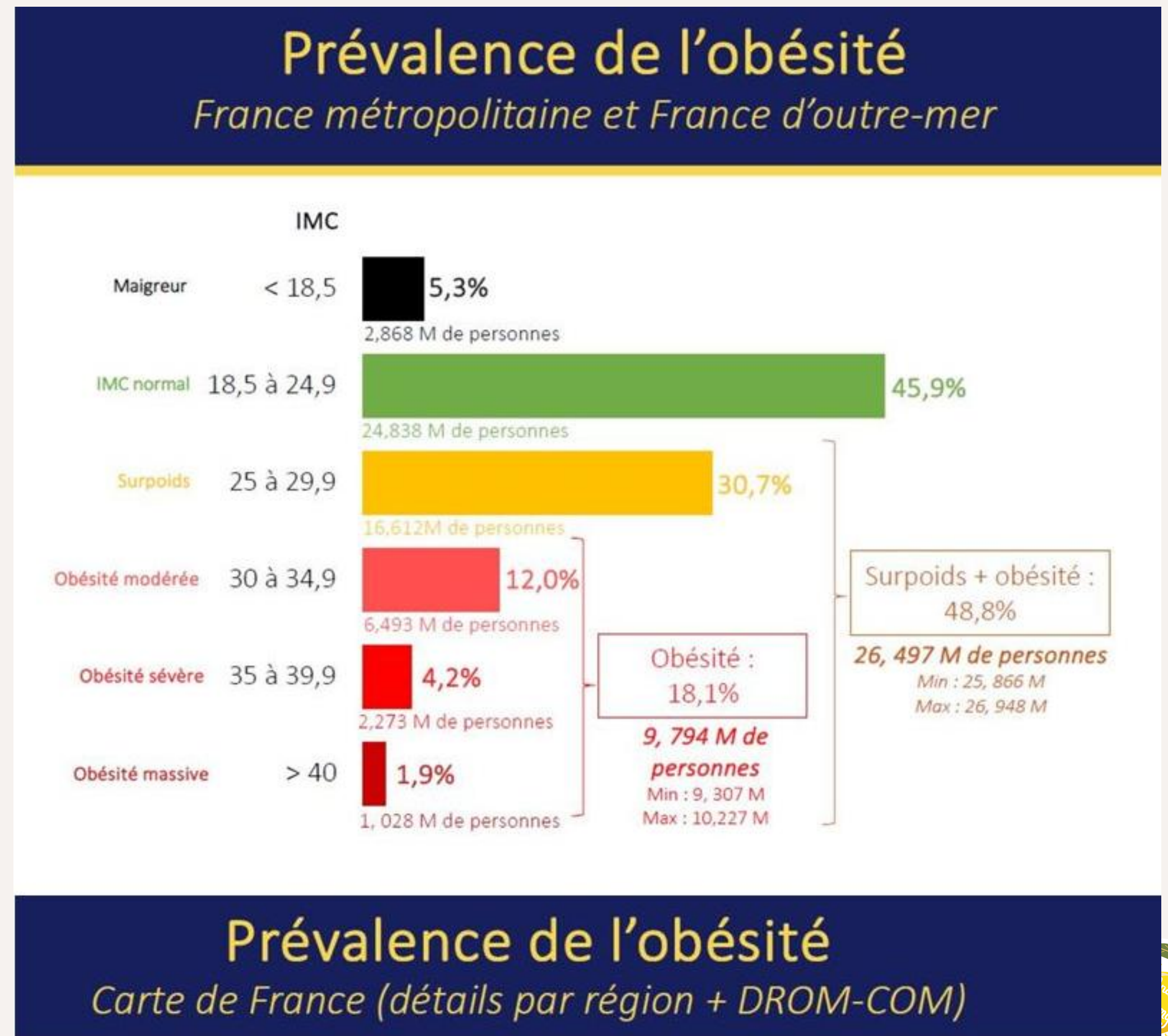
«En France, on estime que la mauvaise alimentation contribue à **l'obésité de 8 millions de personnes**, à **l'hypertension de 10 millions** et au **diabète de plus de 4,5 millions**. Ces chiffres montrent clairement que ce que nous mangeons influence directement notre santé..»



# Quelques chiffres

L'étude la plus récente publiée en 2024 (**OFEO**) estime que **48.8% de la population française est en surpoids OU en obésité.**

Si on s'intéresse plus spécifiquement à l'obésité : près de **18% de la population adulte française est en obésité** (soit 6 millions de personnes).



# Les concepts autour de la nutrition

## Lien entre nutrition et santé :

La nutrition a un réel impact, positif ou négatif, sur les maladies non transmissibles les plus répandues en France telles que:

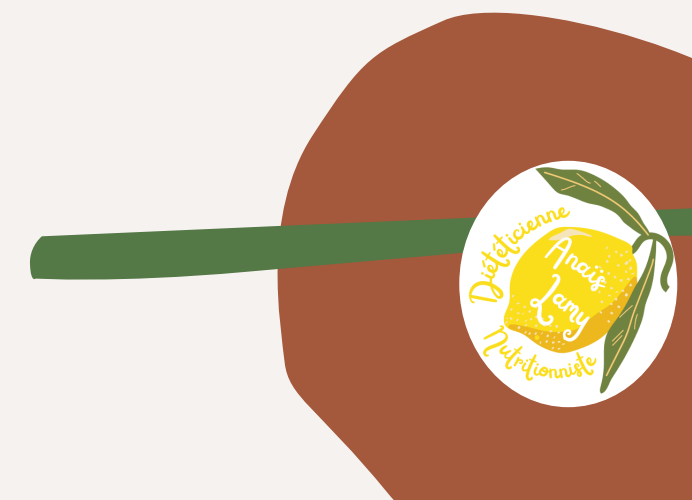
- ✿ Cancers
- ✿ Maladie cardio vasculaire
- ✿ Obésité
- ✿ Ostéoporose
- ✿ Diabète de type 2
- ✿ ....





A quoi ça sert de  
manger ?

A quoi ça sert  
de bouger ?





# Pourquoi on mange?



Besoins physiologiques



Plaisir / gourmandise



Cultures et croyances



Être en forme



Partages



C'est l'heure



Obligation



Publicités



Grandir



Emotions



.....



# Pourquoi on bouge?

-  Besoins physiologiques
-  Prévenir les maladies
-  Plaisir (physique et psychique)
-  Entretenir le corps
-  Développer les muscles
-  Améliorer le sommeil

-  Emotions
-  Estime de soi
-  Se dépasser
-  Se déplacer
-  Se détendre
-  Partager / Relation sociale / vaincre l'isolement
-  ....

Qu'est ce que  
manger équilibré ?





# Manger équilibré c'est :



**Variété et diversité**



**Quantité et fréquences**



**Besoins**



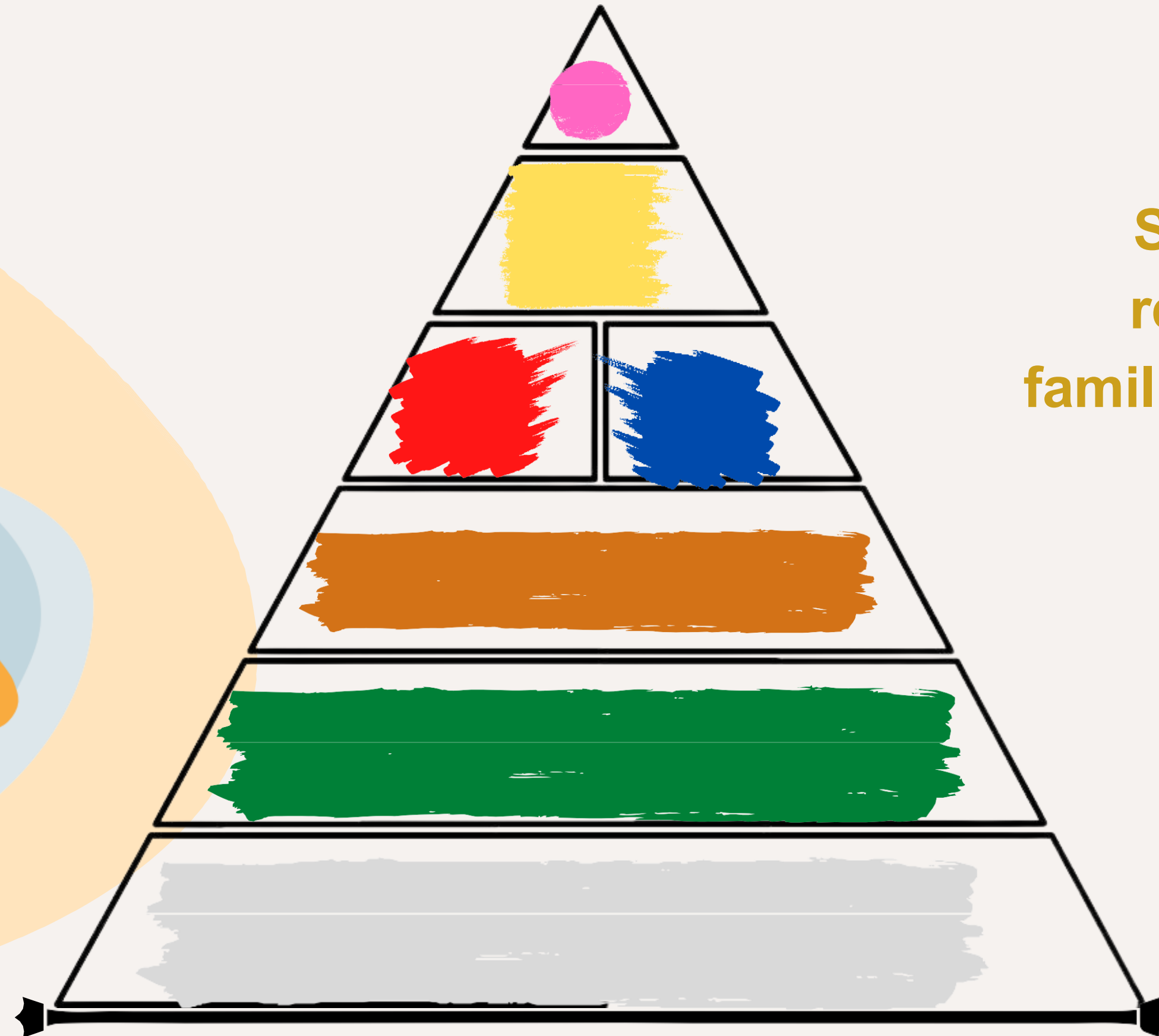
**Sensation**

Le fait de manger **varié et diversifié** en adaptant les **quantités et la fréquence** des aliments, tout en écoutant **ses sensations**, afin d'apporter à votre corps ce dont il a **besoin** pour favoriser une bonne santé.

# La pyramide alimentaire



Saurez-vous  
retrouver les  
familles d'aliments ?

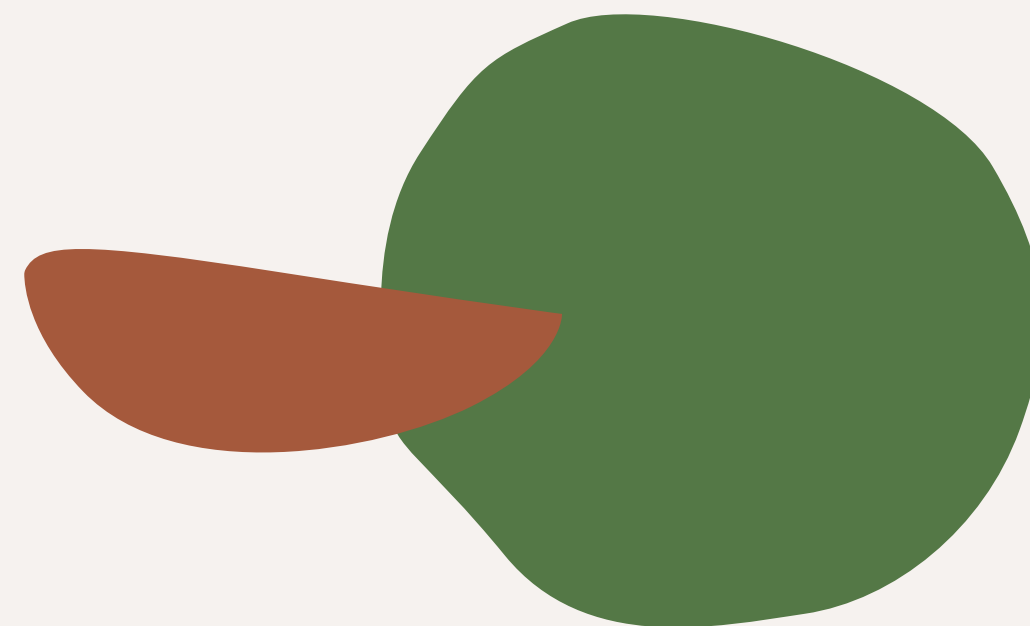




# La Pyramide Alimentaire

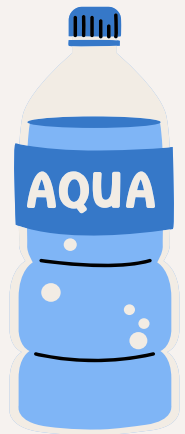


# Les rôles et les fréquences





# Les boissons



⚠ **Compose environ 65% du corps.  
Attention à l'alcool qui déshydrate**

## Quantité

**1,5 à 2 L/j**

**À adapter en fonction  
de l'activité**

## Rôle

**Transit**

**Hydratation**

**Apport de minéraux**

## Sources

**Eau plate**

**Eau gazeuse**

**Thé / infusion (non sucré)**

**Café (non sucré)**



# Les fruits et légumes

1 portion = 80 à 100g = 1 poing



**⚠ Ne concerne pas les yaourts aux fruits, les fruits secs, les fruits oléagineux, les jus de fruits.**

## Quantité

**5 portions par jour (3 de légumes et 2 de fruits)**

## Rôle

**Fibres  
Vitamines  
Minéraux  
Glucides simples  
Variété  
Rassasiement**

## Sources

**Fruits :  
Pommes, Poires, Raisins**

**Légumes :  
Potiron, Carottes, Chou**



# Les fruits et légumes



PETITS FRUITS  
2 FRUITS



FRUITS MOYENS  
1 FRUIT



GROS FRUITS  
1 TRANCHE

LÉGUMES-RACINES  
1 POING



CAROTTES



POMMES  
DE TERRE



SALADES  
FEUILLUES  
2 POIGNÉES



BAIES  
1 POIGNÉE



# Les féculents



**Attention aux idées reçues !!**

## Quantité

**A chaque repas  
Privilégier les  
complets**

## Rôle

**Energie  
Fibres  
Vitamines  
Rassasiement  
Grignotage  
Glucides complexes**

## Sources

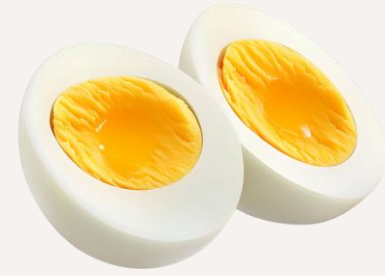
**Pains  
Pomme de terre  
Pates  
Riz  
Blé  
Boulgour**

...



# Les féculents





# VVPOLAV



## Viande, volaille, poisson, œufs et alternatives végétales



**Pensez aux associations légumes sec et féculents**



### Quantité

**1 à 2 x/j**

**2 portions de poisson par  
semaine dont 1 gras**

**Viande rouge max 300g /semaine**

**Légumineuses au moins 1x/  
semaine**

### Rôle

**Bâtisseur (muscles)**

**Protéines animales et  
végétales**

**Fer**

**Vitamine B12 pour les  
produits animaux**

**Oméga 3 pour poissons gras**

### Sources

**Volailles**

**Bœuf**

**Colin**

**Canard**

**Sardines**

**Œufs**

**Lentilles**

**Pois chiches**

**Haricot blanc et rouge**

...





# VVPOLAV



VIANDES & POISSONS  
PAUME D'UNE MAIN



ŒUFS  
2 MOYENS



HARICOTS  
1 POING



# Les produits laitiers



**Attention aux pièges comme les crèmes desserts, le beurre, la crème fraîche, les jus végétaux, qui ne font pas partis de cette catégorie.**

## Quantité

**Adultes : 2 à 3 fois / j**  
**Enfants, PA, femmes enceintes et allaitantes : 3 à 4 fois**

## Rôle

**Calcium (os, dents)**  
**Protéines**  
**Vitamine D**

## Sources

**Fromage blanc**  
**Yaourt**  
**Faisselle**  
**Compté**  
**Roquefort**  
**Lait**  
**....**



# VVPOLAV



# Matières grasses



**Attention toutes les huiles ne se cuisent pas !**  
**Privilégier les matières grasses végétales et les poissons gras.**  
**Attention aux fritures et plats préparés**  
**Varier au maximum les huiles**



## Quantité

**A chaque repas (1  
c.àc.) ou une noisette  
de beurre**

## Rôle

**Lipides**  
**Vitamines**  
**liposolubles**  
**Energie**

## Sources

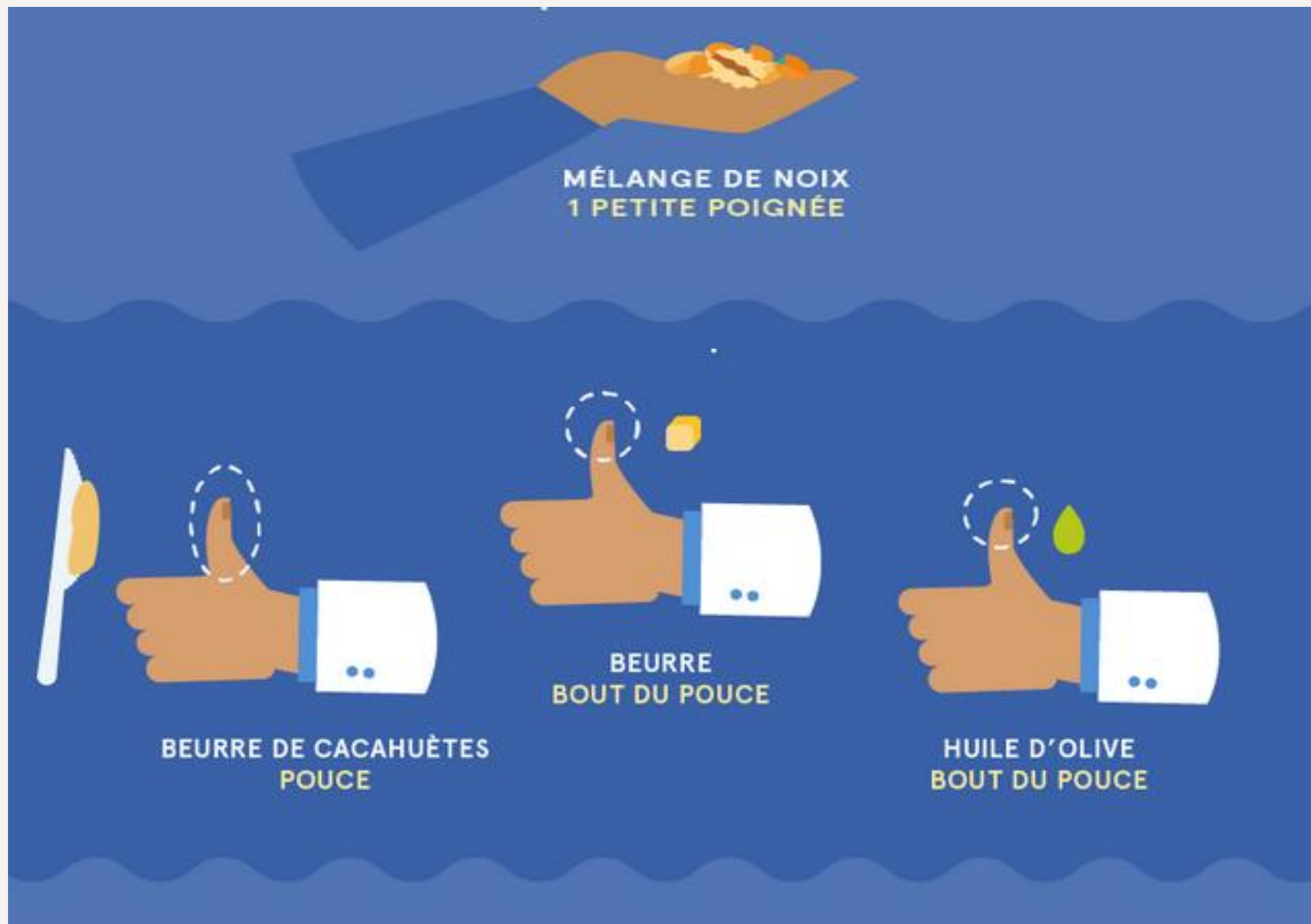
**Huiles noix, d'olive,  
colza ..**  
**Beurre**  
**Margarine**  
**Crème fraîche**

....





# Matières grasses





# Non indispensables



! Privilégier le fait maison

**Quantité**  
Occasionnellement  
pour le plaisir

**Rôle**  
“Mauvais” gras  
Glucides simples  
social

**Sources**  
Plats préparés  
Gâteaux sucrés  
Gâteaux apéritifs  
Viennoiseries  
Boissons sucrées et  
alcoolisées

....



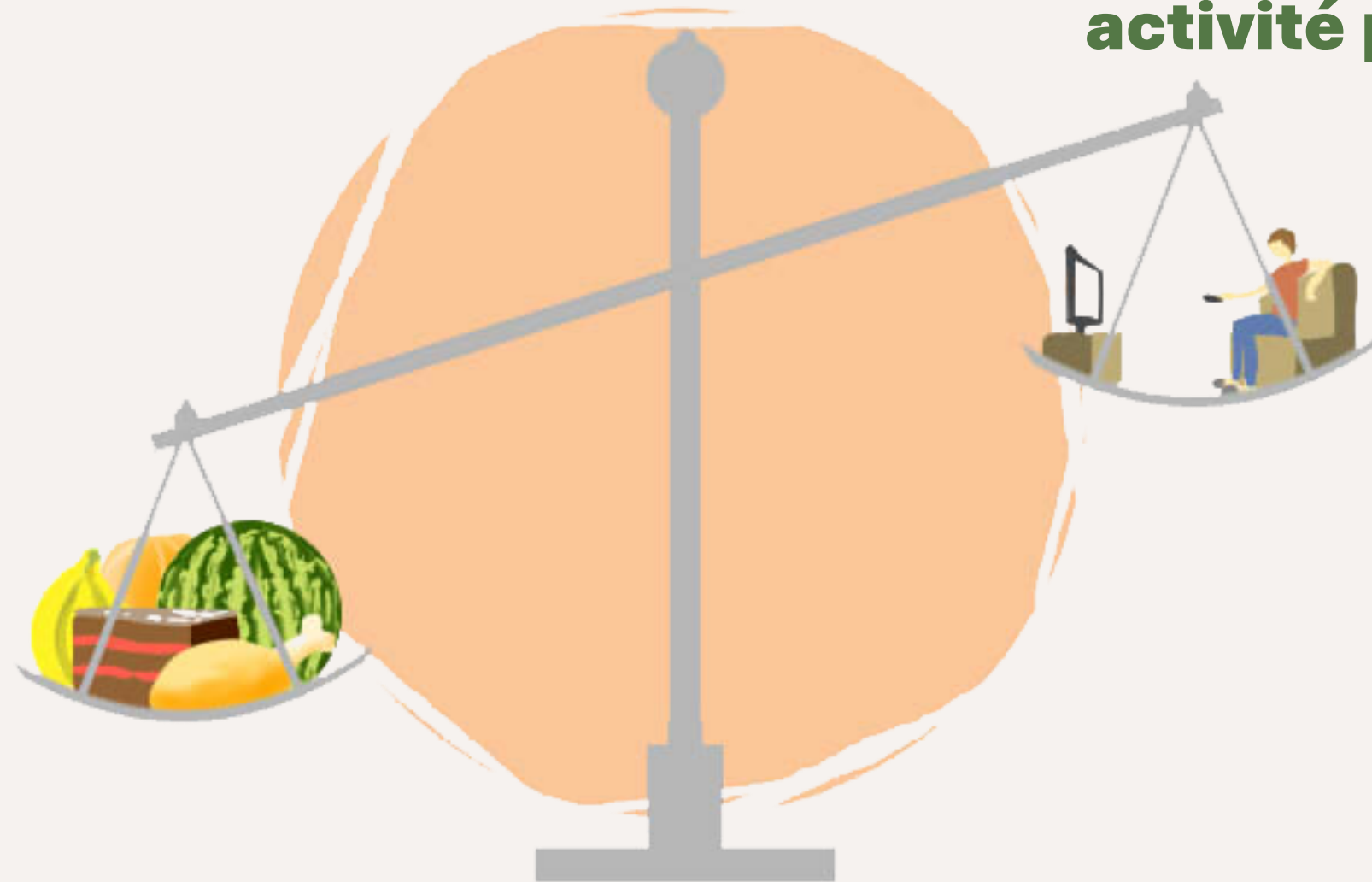
# Produits plaisir



# La balance énergétique

**C'est la balance entre nos apports et nos dépenses**

**Les apports = ce que nous mangeons**



**Les dépenses = métabolisme de base, thermogenèse, activité physique**



# L'importance du rythme des repas

**Energie stable**

**Meilleure digestion**

**Contrôle du poids**

**Equilibre métabolique**

**Bien être global**

**Collation pour les enfants et  
les personnes âgées**

**Diner  
35%**

**Petit  
déjeuner  
25%**

**Collation  
+/- 5%**

**déjeuner  
40%**





# Composer son repas

## Le petit déjeuner



### 1 boisson

Thé  
Café  
Infusion  
Eau  
Eau citronnée ...



### 1 produit laitier

Lait (entier, demi écrémé, écrémé)  
Yaourt nature ou aux fruits  
Fromage blanc  
Fromage à pâte molle (camembert, brie ..)  
Fromage à pâte dure (gruyère, comté ..)  
Kéfir  
...



### 1 produit céréalier

Pain complet  
Flocons d'avoine  
Muesli sans sucre ajouté  
Pain aux graines  
Galettes de sarrasin ou de riz complet  
Pancakes maison à la farine complète  
....  
.



### 1 fruit

Pommes  
Bananes  
Fraises  
Myrtilles  
Oranges  
Kiwi  
...



# Composer son repas

## Le déjeuner et le dîner



- 🌿 **½ assiette avec légumes et fruit (1 crudité)**
- 🌿 **1 portion de protéines**
- 🌿 **1 portion de féculent**
- 🌿 **1 produit laitier**
- 🌿 **Une portion de matière grasse**

# Composer son repas



## La collation



**1 portion de féculent**



**1 produit laitier**



**1 fruit ou préparation à  
base de fruit (pas de jus)**

**+/- un produit sucré pour  
le plaisir**

**Choisir 2 composantes parmi ces 3 propositions**



*Mon site internet*

# LAMY Anaïs



DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE



06 80 15 99 45



anais-lamy-dieteticienne@hotmail.com



anais\_lamy\_dieteticienne



4 chemin de Saint Ladre  
18 000 Bourges