

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

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.

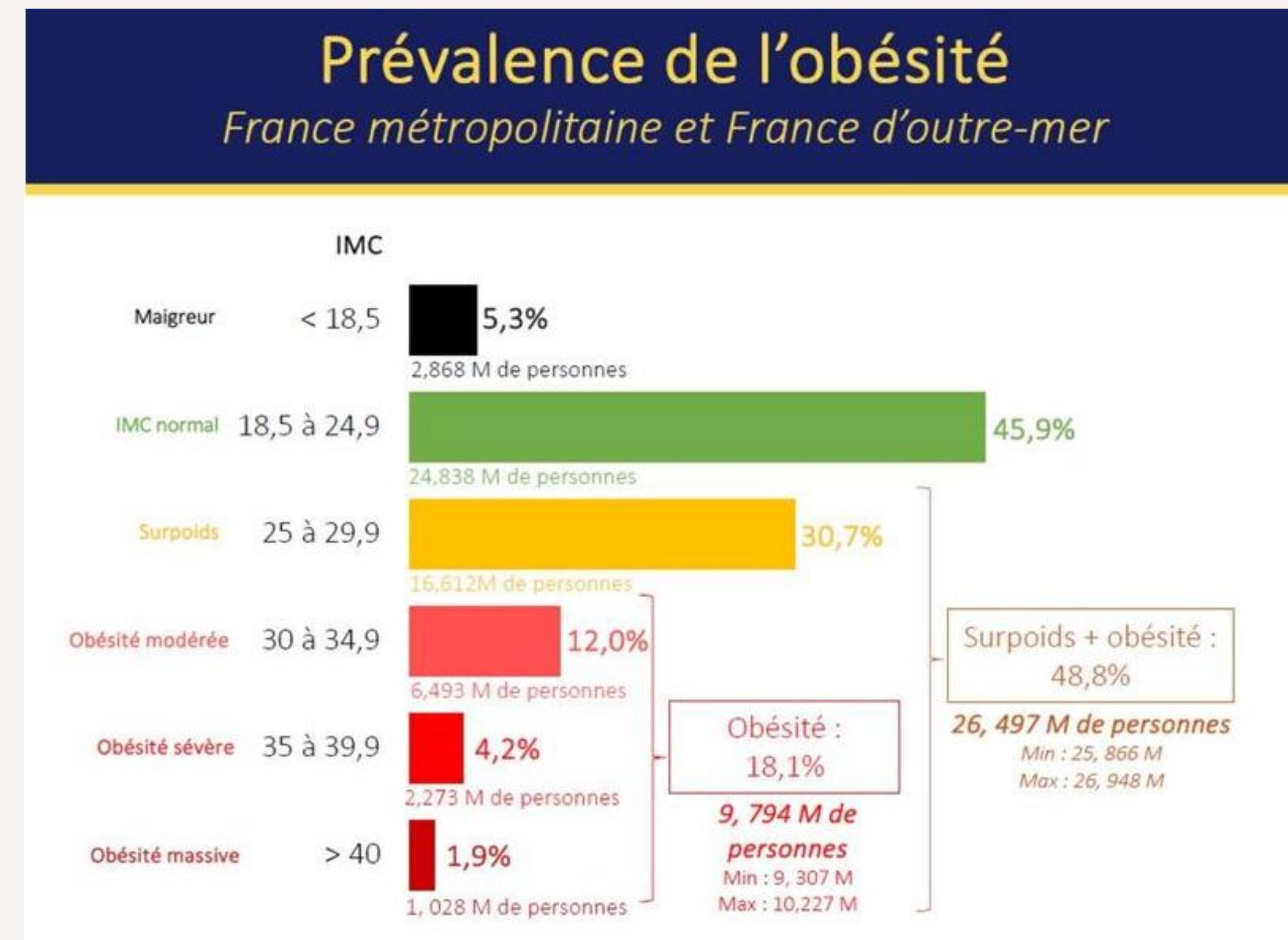
«En France, on estime que la mauvaise alimentation contribue à **l'obésité de 8 millions de personnes**, à **l'hypertension de 10 millions** et au **diabète de plus de 4,5 millions**. Ces chiffres montrent clairement que ce que nous mangeons influence directement notre santé..»



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).



Prévalence de l'obésité

Carte de France (détails par région + DROM-COM)



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:



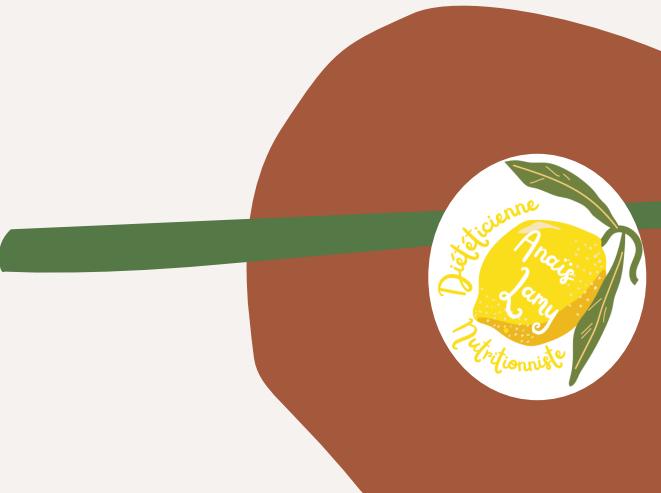
- Cancers
- Maladie cardio vasculaire
- Obésité
- Ostéoporose
- Diabète de type 2
-

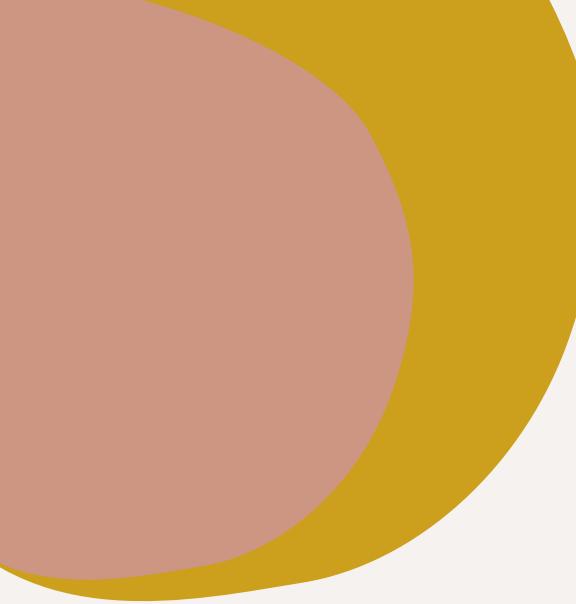




A quoi ça sert de
manger ?

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



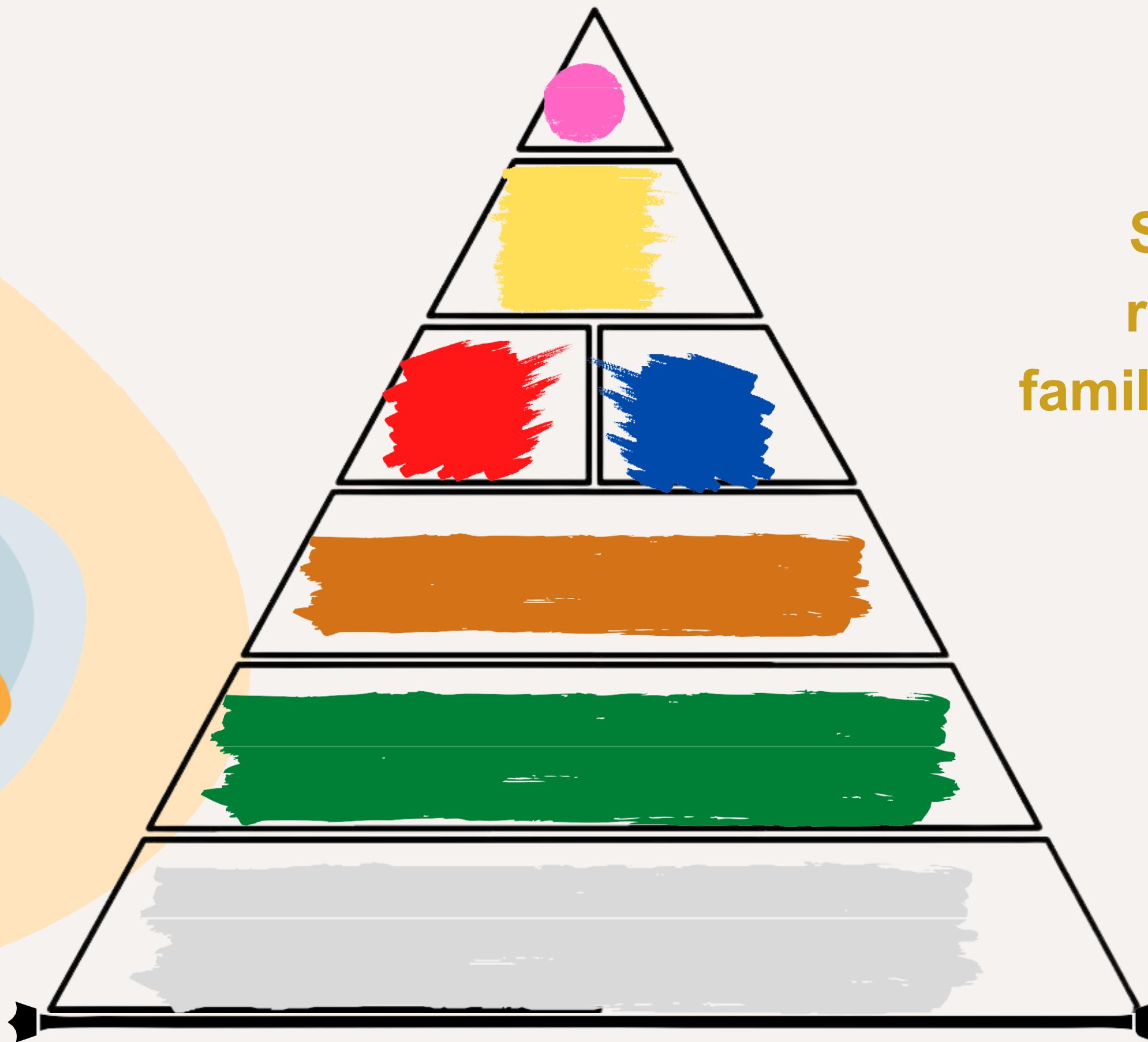
Besoins



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



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses: min. 1 fois par semaine

Viande rouge: max. 300 g par semaine

Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Légumes

Min. 300 g par jour

Fruits

250 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté

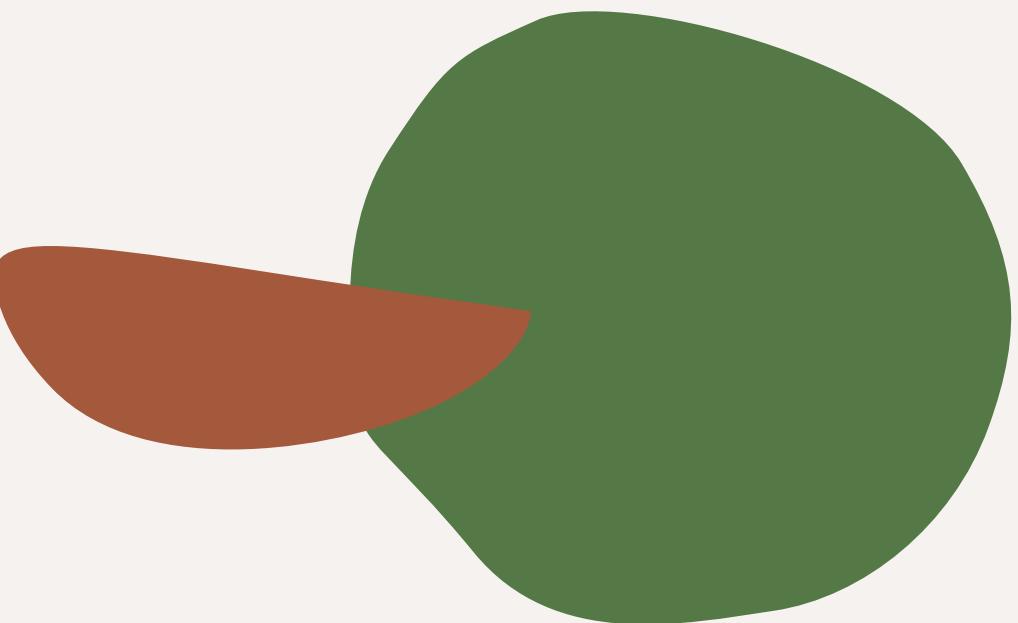


Activité physique

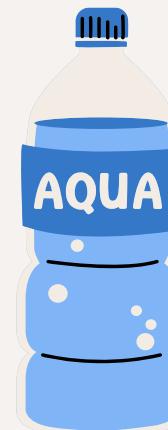


30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

Les rôles et les fréquences



Les boissons



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



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)

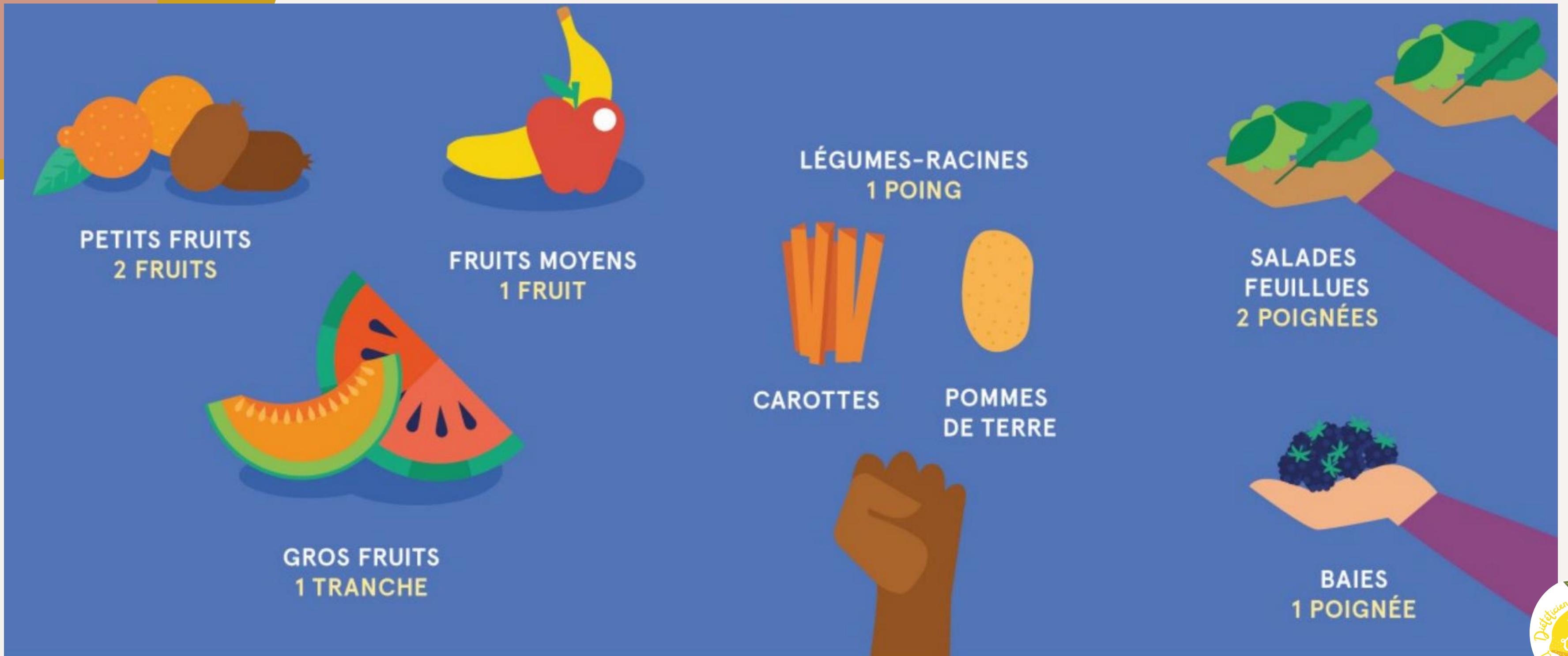
Rôle
Fibres
Vitamines
Minéraux
Glucides simples
Variété
Rassasiement

Sources
Fruits :
Pommes, Poires, Raisins

Légumes :
Potiron, Carottes, Chou



Les fruits et légumes



Les féculents



Attention aux idées reçues !!

Quantité
A chaque repas
Privilégier les
complets

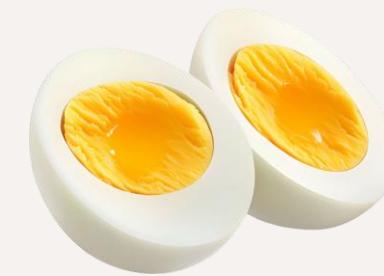
Rôle
Energie
Fibres
Vitamines
Rassasiement
Grignotage
Glucides complexes

Sources
Pains
Pomme de terre
Pates
Riz
Blé
Boulgour
...



Les féculents





VVPOLAV



Viande, volaille, poisson, œufs et alternatives végétales



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



Pensez aux associations légumes sec et féculents

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

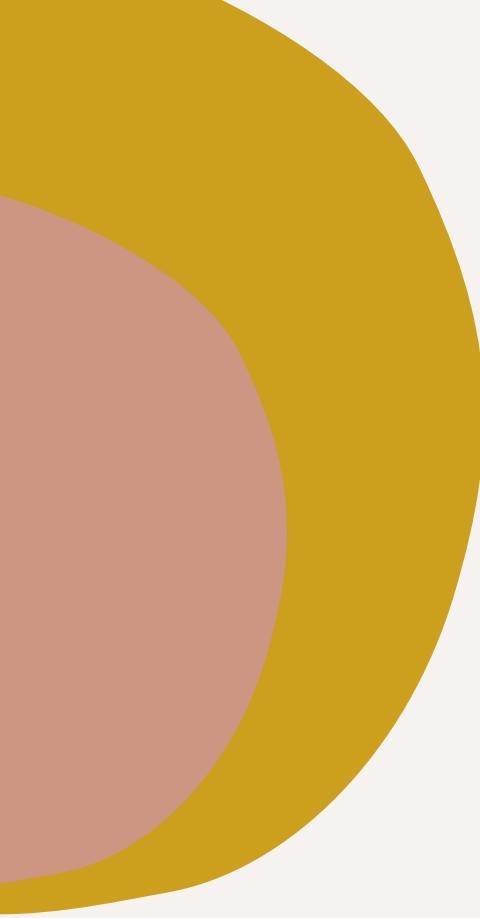
Pois chiches

Haricot blanc et rouge

...

VVPOLAV





Les produits laitiers



Attention aux pièges comme les crèmes desserts, le beurre, la crème fraîche, les jus végétaux, qui ne font pas partie 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.à.c.) ou une noisette de beurre

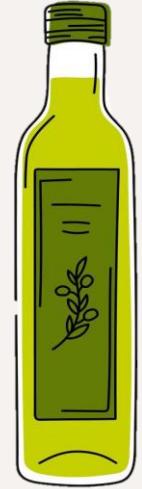
Rôle

Lipides

Vitamines

liposolubles

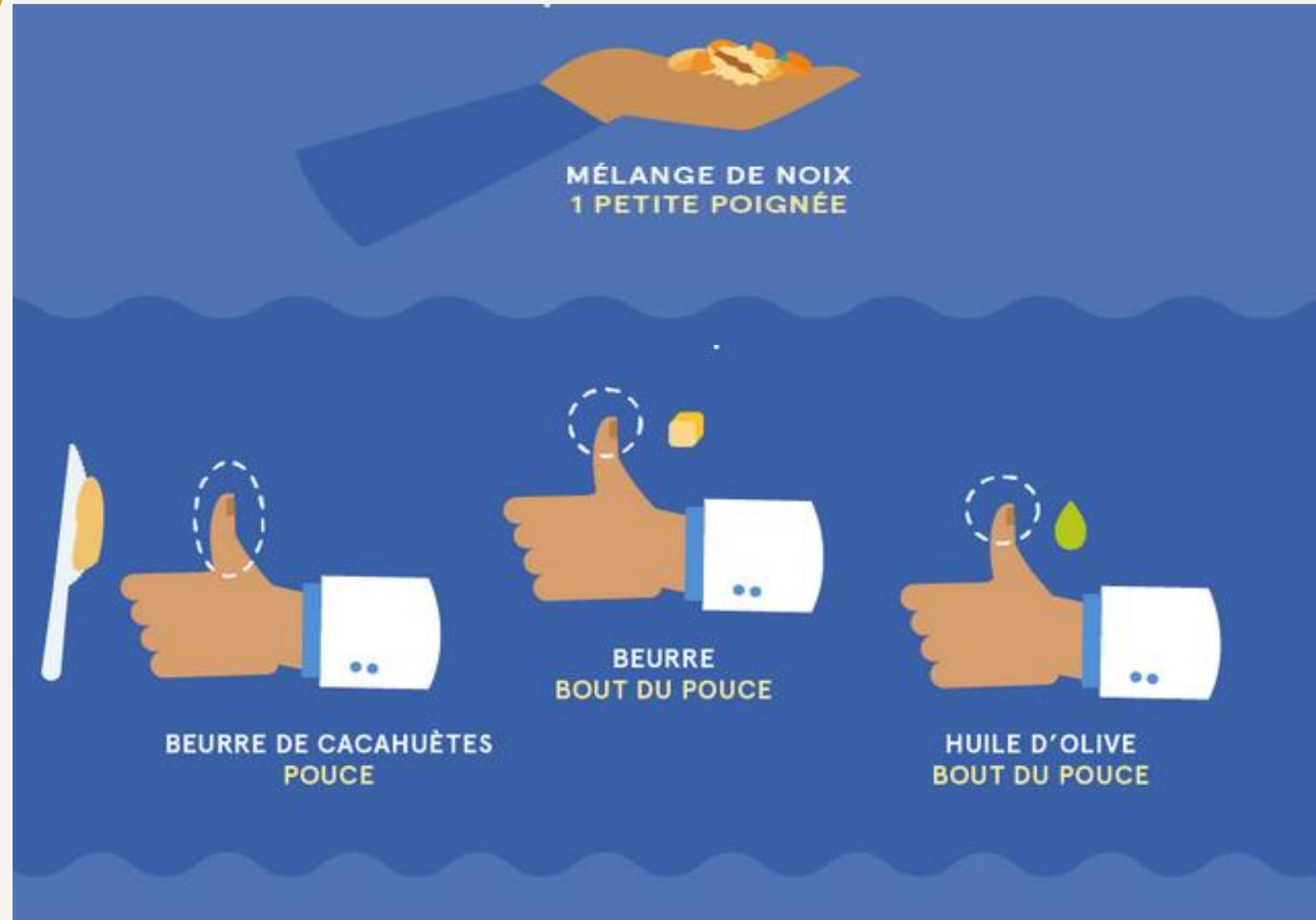
Energie



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

....



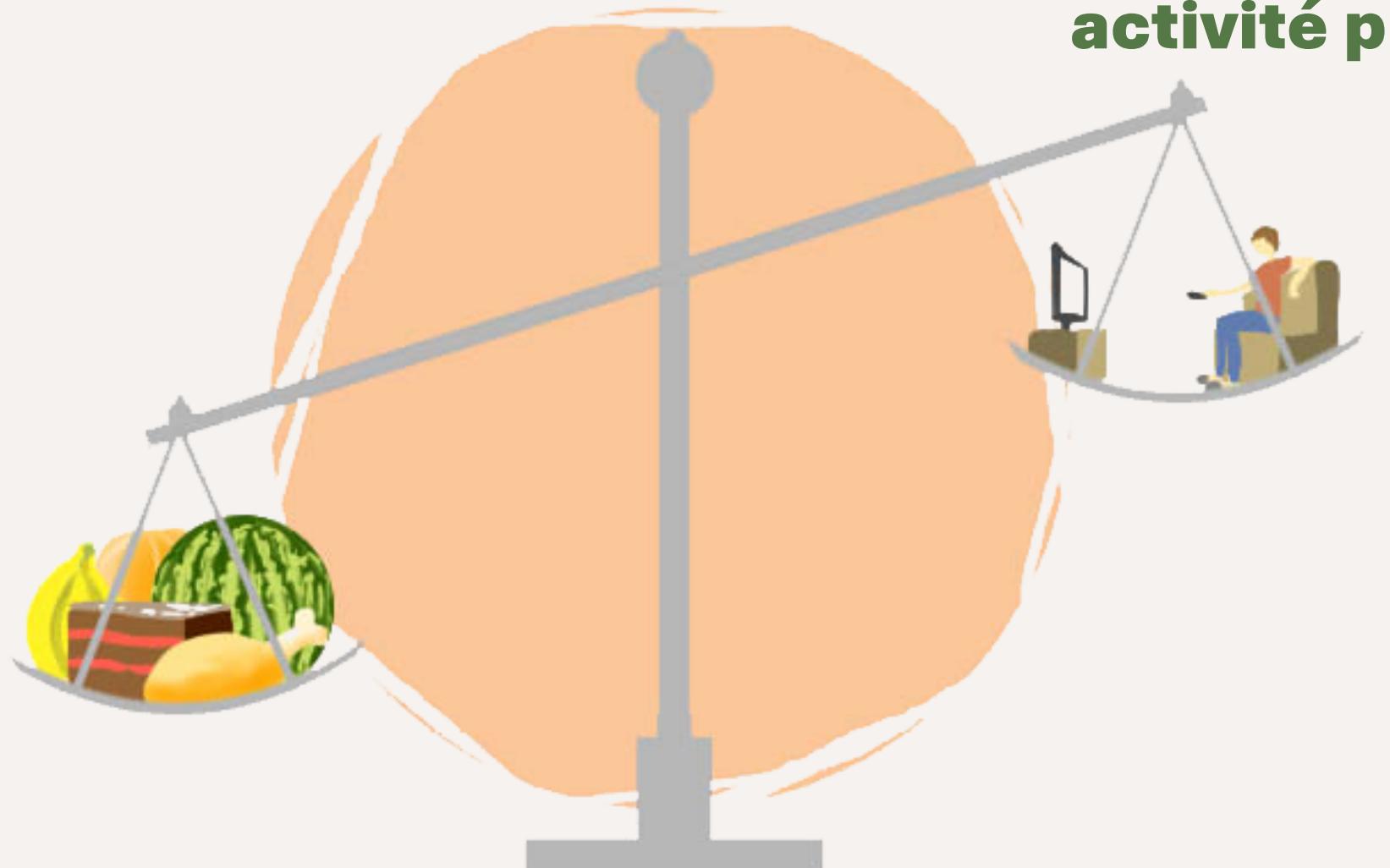
Produits plaisir



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%**

**Collation
+/- 5%**

**Petit
déjeuner
25%**

**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 pate molle (camembert, brie ..)
Fromage à pate dure (gruyère, compté ..)
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