

HYGIÈNE DE VIE ET ALIMENTATION

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre
BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

[Pour toute question : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Introduction

Une bonne hygiène de vie se définit comme un équilibre permettant une **bonne santé physique et mentale**, et passe par l'**alimentation**, l'**activité physique**, et les **habitudes de vie** (sommeil, addictions). Equilibrer son hygiène de vie permet de **limiter l'apparition** de diverses pathologies, ou de **limiter la progression** de celles déjà présentes (diabète, obésité, troubles du comportement alimentaire, anxiété, dépression, maladies cardiovasculaires, etc. la liste est longue!)

Au fil de cette newsletter, vous découvrirez (ou redécouvrirez) les bases constitutives d'une hygiène de vie équilibrée, comment les intégrer dans votre quotidien, et ses effets bénéfiques sur le comportement alimentaire et la qualité de vie.

Rappel des recommandations

Avant tout, il semble pertinent de rappeler les **recommandations actuelles et officielles** pour l'alimentation et l'activité physique communiquées par les Autorités de Santé (1). Celles-ci sont des moyennes émises pour un adulte moyen sans tenir compte de son activité physique, ou d'un éventuel problème de santé. Il est important de souligner qu'il n'existe pas de "bons" et de "mauvais" aliments, ils ont tous leur place dans une alimentation équilibrée à condition qu'ils soient consommés **en bonnes quantités et à la bonne fréquence**. Pour cette raison, les recommandations se divisent en aliments "**à privilégier**" et aliments "**à réduire**" avec une sous-partie dédiée à l'**activité physique**.

Ces nombreuses recommandations peuvent parfois donner le vertige, et sembler difficiles à intégrer dans notre quotidien. Toutefois avec nos astuces, une bonne organisation, et quelques efforts, vous verrez que ce n'est pas mission impossible! Ci-dessous, nous allons passer en revue chaque recommandation, et comment la mettre en pratique.



A privilégier



5 fruits & légumes par jour



2 produits laitiers par jour



Poisson 2 fois par semaine (dont 1 gras*)



Au moins 1 féculent complet par jour



Légumes secs (lentilles, haricots...) au moins 2 fois par semaine



1 poignée de fruits à coque par jour



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités



Au moins 1.5L d'eau par jour

* poisson gras : saumon, thon, maquereau, hareng, sardine

En pratique

Familles alimentaires	Quantité	Astuces
Fruits & légumes 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Essayer d'avoir plus de légumes que de fruits dans la journée ○ 1 portion = 80-100g = taille d'un poing 	Consulter les calendriers de fruits et légumes de saison pour de nouvelles idées. *
Produits laitiers (lait, yaourt nature, fromage, alternatives végétales enrichies en calcium)	1 portion de fromage = 30-50g = portion individuelle de camembert	Opter pour les fromages frais et pâtes molles , qui contiennent moins de gras et de sel que les pâtes dures.
Féculents (pâtes, pain, riz, pommes de terres, semoule, céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 portion de féculents par repas principal ○ 1 portion = 100-200g de féculents poids cuit (1/3 assiette) 	Opter pour les alternatives complètes au moins 1 fois par jour pour l'apport de fibres et minéraux. *
Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés, fèves)	1 portion = 60g crus = 6 cuillères à soupe rases	Penser à faire tremper les légumes secs crus pour faciliter la cuisson et la digestion (sauf lentilles), et rincer ceux en conserve afin d'éliminer le sel de la saumure. *
Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, etc.) 	1 portion = 30g = une petite poignée	Opter pour les versions « non grillées et non salées » afin de limiter l'apport en graisses ajoutées et sel. *
Eau	1,5L par jour = 7 à 8 grands verres d'eau en moyenne	Remplir une bouteille d'eau d'1,5L et essayer de la boire entièrement tous les jours
Huiles de colza, noix, olive 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Une cuillère à café d'huile = 5mL ○ Une cuillère à soupe d'huile = 15mL 	Lors de vos cuissons, remplacer les graisses animales (beurre, crème, saindoux) par des graisses végétales

* N'hésitez pas à alterner les variétés et les modes de consommation! (cuit / cru, chaud / froid, purée, soupe, compote, épices et herbes aromatiques...)

A réduire



Alcool : maximum 2 verres par jour et pas tous les jours



Boissons sucrées, produits sucrés, produits gras, produits ultratransformés



Viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) : maximum 500g par semaine
Privilégier la volaille



Produits salés et sel



Charcuterie : maximum 150g par semaine

En pratique

Familles alimentaires	Quantité	Astuces
Boissons sucrées, produits sucrés, gras, ultratransformés 	Occasionnellement	En bonnes quantités , ils ont leur place dans une alimentation saine et équilibrée dans laquelle le plaisir reste essentiel
Charcuterie	Limiter à l'équivalent de 3 tranches de jambon ou ¼ de saucisson par semaine	La charcuterie n'est pas à bannir de son alimentation, elle doit juste être consommée raisonnablement
Viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 portion = 100-125g = 1 steak haché ○ Consommer max 500g de viande hors volaille par semaine 	Alterner les viandes avec d'autres sources de protéines : la volaille, le poisson, les alternatives végétales.
Produits salés et sel	Occasionnellement	Essayer les alternatives portant les mentions : « -25% de sel », ou « allégé en sel » Réduire l'ajout de sel, de mélanges d'épices, de bouillons, de sauces et condiments
Alcool 	Un verre = 10g d'alcool pur = <ul style="list-style-type: none"> ○ 25cl de bière ○ 10cl de vin et champagne ○ 2,5cl de spiritueux 	S'autoriser la consommation d'alcool uniquement dans de bonnes conditions et sans risque de prendre le volant ensuite.

Et l'activité physique dans tout ça



Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



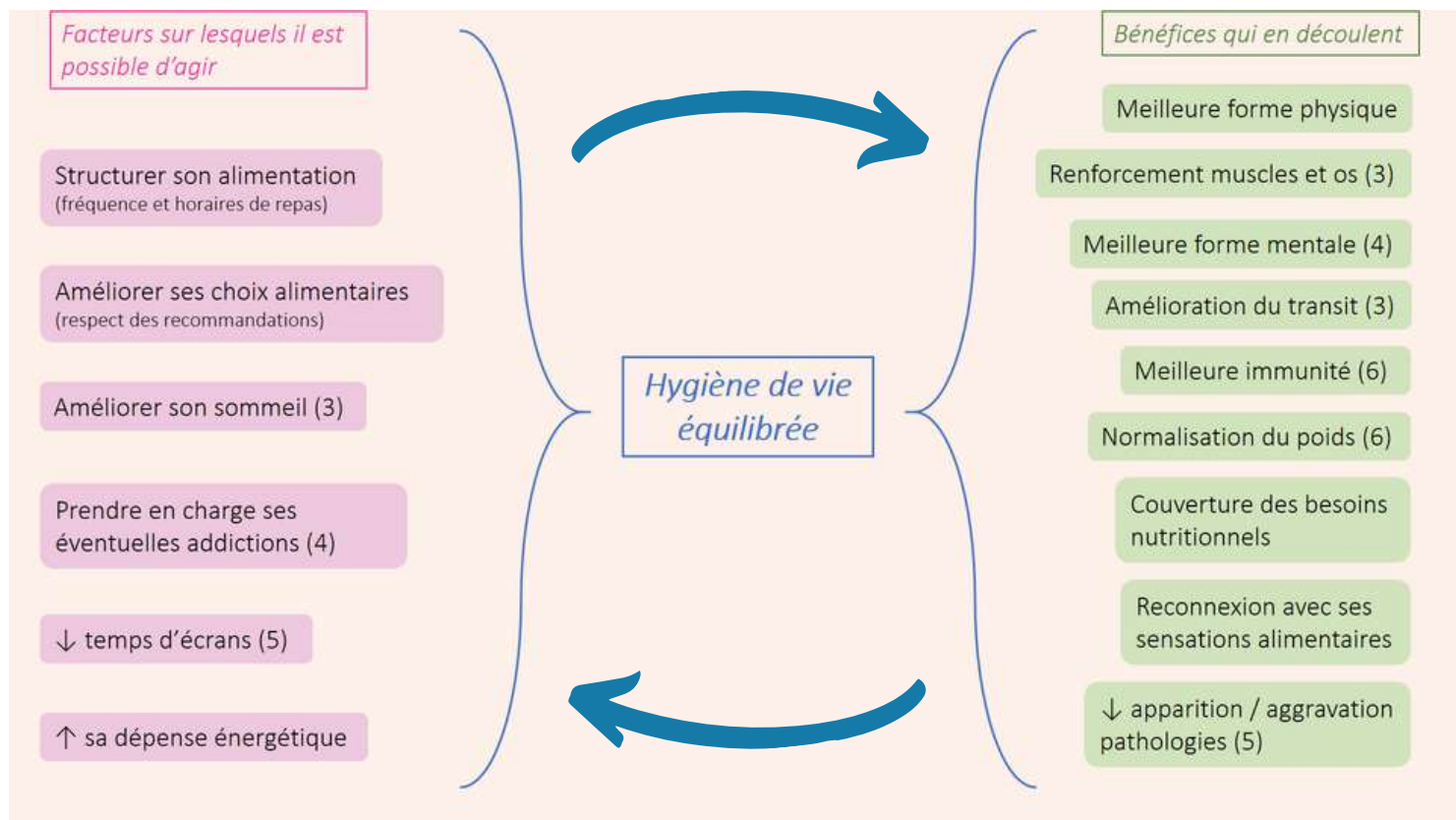
Limiter le **temps passé assis** : prendre le temps de marcher un peu toutes les 2 heures **minimum**

En pratique

Activité physique	Quantité	Astuces
Activité physique dynamique (sport encadré, vélo, marche, activités domestiques, trajets quotidiens, etc.) 	D'intensité modérée (encore capable de tenir une conversation) à intensité élevée (tenir une conversation est difficile)	Marcher ou prendre le vélo au quotidien lorsque c'est possible, prendre les escaliers , descendre 1 arrêt plus tôt en bus afin de marcher davantage , etc.
Temps passé assis	Réduire la sédentarité tant que possible	Programmer un rappel toutes les 2h sur son téléphone afin de penser à se lever, marcher un peu, et s'étirer .

Les bénéfices d'une hygiène de vie équilibrée

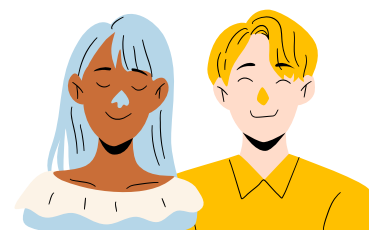
En adoptant une alimentation saine qui couvre les besoins nutritionnels, en augmentant sa dépense énergétique, et en respectant son horloge interne, plusieurs avantages se font rapidement ressentir. Une hygiène de vie équilibrée n'aura pas que des effets sur le comportement alimentaire et sur le poids.



Il peut paraître laborieux de mettre en place toutes ces recommandations et modifier ses habitudes de vie de prime abord. Cependant, il convient de noter que chaque bénéfice qui en découle, permettra de faciliter la démarche menée en enclenchant un **cercle vertueux**. Par exemple : structurer son alimentation (3 repas et 1 goûter) → permet d'améliorer son sommeil → crée gain d'énergie → augmenter son activité physique demande alors moins d'effort → permet d'améliorer davantage son sommeil → ...

Il revient donc à chacun de déterminer là où il se sent capable d'apporter **les premiers efforts** parmi la liste de facteurs sur lesquels il est possible d'agir. Les bénéfices qui découleront alors de ces premiers efforts, faciliteront ensuite le travail sur les paramètres restants. Si vous essayez de rééquilibrer tous les paramètres à la fois, la démarche peut vous sembler insurmontable et vous risquez de finir déçu et frustré. Il est essentiel de **prendre son temps** dans les modifications comportementales afin d'instaurer un changement durable des habitudes de vie !

Pour en apprendre davantage et approfondir vos connaissances en alimentation saine, n'hésitez pas à consulter le guide NutriActis pour une alimentation saine et équilibrée disponible sur le site internet!



Conclusion

L'équilibre de l'hygiène de vie dépend donc de l'alimentation, de l'activité physique et des habitudes de vie. Toutefois, il ne faut pas négliger l'importance du **plaisir** dans cet équilibre. Ces recommandations sont à appliquer, sans pour autant brider son alimentation et se priver.

Le corps a la capacité de s'**équilibrer sur plusieurs semaines**, vous pouvez donc vous permettre ce repas plus copieux, ce deuxième dessert, ou cette part de gâteau de temps en temps, sans craindre de troubler votre hygiène de vie.

Les meilleures habitudes alimentaires comprennent des choix d'aliments qui correspondent à (7) :

- vos goûts
- votre budget
- votre culture
- votre mode de vie



Références

(1) Manger Bouger : <https://www.mangerbouger.fr/>

(2) Zickgraf, H. F., & Barrada, J. R. (2022). Orthorexia nervosa vs. healthy orthorexia: relationships with disordered eating, eating behavior, and healthy lifestyle choices. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(4), 1313-1325.

(3) Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.

(4) Dale, H., Brassington, L., & King, K. (2014). The impact of healthy lifestyle interventions on mental health and wellbeing: a systematic review. *Mental Health Review Journal*.

(5) LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J. P. (2017). The ubiquity of the screen: an overview of the risks and benefits of screen time in our modern world. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104-113.

(6) <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>

(7) <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/>