

LE ZOOM NUTRIACTIS® #JANVIER




**BNP PARIBAS
CARDIF**



BONNES RÉOLUTIONS 2024

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

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

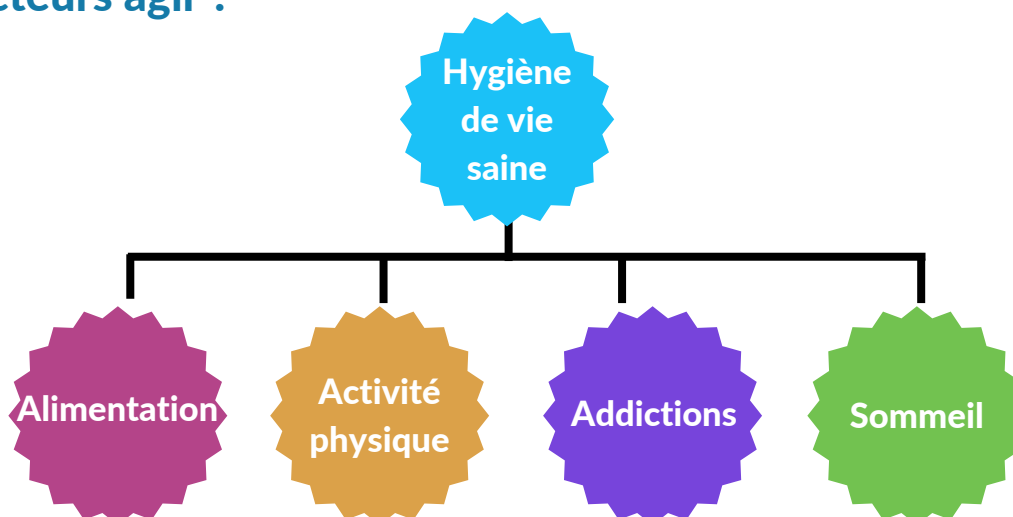


L'équipe NutriActis vous
souhaite à tous nos
meilleurs voeux pour
cette nouvelle année !



Nouvelle année rime souvent avec **bonnes résolutions** et notamment **l'amélioration de son hygiène de vie**. Une vie plus saine est associée à une **diminution des risques pour la santé** et à une **meilleure qualité de vie**. Nous sommes là pour vous donner **quelques clés et les pièges à éviter** pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Sur quels facteurs agir ?



Comment agir ?

Alimentation

L'**alimentation** est un des piliers essentiels pour une **hygiène de vie saine**. Pour une alimentation plus équilibrée et plus saine, il est important de savoir **quoi** et **comment** manger et boire.



Pour cela vous, nous vous recommandons de :

Suivre les recommandations hygiéno-diététiques du Programme National Nutrition Santé (PNNS) : retrouver toutes les informations dans notre ["guide alimentaire"](#).



Manger en pleine conscience: Une alimentation saine et équilibrée passe également par une **écoute de ses sensations alimentaires**. Une alimentation en pleine conscience consiste à être à l'écoute de toutes vos sensations **avant, pendant et après vos prises alimentaires** (gustatives, olfactives, physiques...). Pour plus d'informations sur les sensations alimentaires, n'hésitez pas à consulter les newsletters [Sensations alimentaires](#) et [Sensations alimentaires et TCA](#).



Diminuer l'alimentation ultra-transformée: Il est recommandé de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés et donc de **favoriser les produits bruts ou peu transformés**.

Pour limiter votre consommation de produits ultra-transformés:

- Il est utile d'apprendre à **lire les étiquettes** des produits que vous achetez pour déterminer leur degré de transformation ; en général plus la liste est longue, plus le produit est transformé ([cf guide alimentaire](#)).
- **Cuisiner vos propres plats** préparés et n'hésitez pas à les congeler pour en avoir facilement à disposition.

Pour plus d'informations sur l'alimentation ultra-transformée et ses conséquences sur la santé, n'hésitez pas à lire la newsletter « [alimentation ultra-transformée](#) ».



Rester hydraté: Comme pour tous les apports, il est essentiel d'être à l'écoute de son corps et d'adapter ses apports en eau en fonction de ses besoins. Pour un adulte en bonne santé, il est recommandé de **boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour**. Pour plus d'informations sur l'eau, les conséquences de la déshydratation et pour obtenir des astuces pour augmenter votre consommation d'eau, n'hésitez pas à consulter la newsletter « [eau](#) ».



Comment bien faire ses courses?

Nous allons vous proposer quelques astuces pour faire vos courses et mieux gérer vos achats alimentaires dans l'optique d'avoir une alimentation plus équilibrée. L'objectif, lorsque vous faites vos courses, est de privilégier les aliments bruts ou peu transformés et appartenant aux différents groupes alimentaires : fruits et légumes, féculents et légumes secs, protéines (viandes, poissons et oeufs) et produits laitiers.

De plus, voici quelques conseils pour repartir avec le caddie souhaité:

- **Décider vos menus** de la semaine à l'avance et faire une **liste de courses**. Sur papier ou via une application de planification des repas, elle vous aidera à respecter les objectifs que vous vous êtes fixés.
- **Ne pas faire les courses le ventre vide.**
- **Supprimer les applications de livraison** de nourriture qui proposent principalement des menus chers et peu équilibrés.
- **Fruits et légumes:** pour attiser votre envie et obtenir une grande variété de nutriments ([cf newsletter micronutriments](#)), choisissez des aliments frais de différentes couleurs. Étant périssables, n'achetez pas plus que ce dont vous avez besoin. Les produits de saison ont tendance à se vendre moins chers et ont généralement un impact écologique moindre, profitez-en! Pour augmenter votre consommation de fruits et légumes, n'hésitez pas à les consommer surgelés car cette méthode de conservation est optimale pour les nutriments (opter pour des produits bruts non transformés).
- **Privilégiez les céréales complètes:** pain, céréales, riz, pâtes...



Activité physique et sédentarité

La présence d'une **activité physique** et une **diminution de la sédentarité** est indispensable pour un organisme en pleine santé physique mais aussi mentale. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité lié aux maladies non transmissibles.

Ainsi, l'OMS préconise la pratique d'une activité physique régulière pour les adultes (18 à 64 ans) :

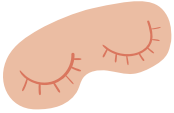
- **Au moins 2h30 hebdomadaires** d'une activité physique modérée
Ou au moins **1h15 hebdomadaires** d'une activité physique intense
Ou une **combinaison** équivalente d'activité physique d'intensité modérée à forte
- **Des activités de renforcement musculaire** mettant en jeu les principaux groupes de muscles **2 fois par semaine ou plus**

Quelques astuces pour augmenter son activité physique et limiter sa sédentarité:

- Prendre les **escaliers** plutôt que l'ascenseur
- **S'étirer** plusieurs fois par jour le dos et le cou, assis ou debout
- Mettre une alarme sur son téléphone pour penser à se **lever toutes les 2 heures**
- Faire des séances d'activité physique (fitness, yoga, musculation...) : en salle, de , votre domicile **via internet...**
- Descendre une **station de bus/métro avant**
- Rester **debout** dans les transports
- ...



Sommeil



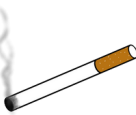
Un bon sommeil est **essentiel au fonctionnement optimal de l'organisme**; il influence plusieurs mécanismes physiologiques, c'est pourquoi il est primordial de le préserver.

En moyenne, il est recommandé de dormir **7h à 8h30 par nuit chez l'adulte**. Pour améliorer votre sommeil, l'idéal est de **mettre en place une bonne hygiène et une routine de sommeil**.

N'hésitez pas à consulter notre newsletter « [sommeil](#) » qui vous donnera plus d'informations et des conseils pour comprendre et améliorer votre sommeil.

Addictions

Tabac: Quel que soit son mode de consommation, le tabac présente des **risques pour la santé** tels que la survenue de cancer du poumon, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires, et beaucoup d'autres. **Il est donc pertinent d'intégrer la diminution/arrêt du tabac à vos bonnes résolutions**. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin généraliste qui saura vous conseiller et vous accompagner.



Alcool: La **consommation excessive d'alcool** comporte de nombreux risques sur la santé ; l'alcoolisme reste la 2ème cause de mortalité évitable en France. Ainsi, afin de limiter les risques liés à la consommation d'alcool, il est recommandé de :

- Limiter sa consommation à **deux verres par jour maximum**
- **Ne pas consommer de l'alcool tous les jours**
- **Ne pas consommer de l'alcool dans certaines situations** comme la grossesse ou la conduite de véhicules

Comment réussir : stratégie et bienveillance

Objectifs

Que ce soit dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique, des addictions ou autres, pour réussir à modifier ses habitudes, il est indispensable de commencer par **définir des objectifs réalisables et adaptés** à votre personnalité mais aussi à votre rythme de vie. Être trop exigeant, placer la barre trop haute, viser des changements majeurs du jour au lendemain, tout ceci risque de faire naître de la frustration et de vous décourager. Ce serait contre-productif et vous freinerait dans votre démarche.

Priorités

Pour optimiser vos chances de réussite, il est également important de **définir vos priorités** et de les aborder **progressivement**. Vous ne pourrez pas tout faire à la fois.

Bienveillance

La motivation mais surtout la **bienveillance sont des clés essentielles de réussite**. Le changement d'habitude n'est pas facile, il peut y avoir des échecs et certains jours peuvent être plus difficiles que d'autres, et c'est normal! Il est donc essentiel de rester bienveillant avec vous-même, surtout en cas de difficultés.

En cas d'échec, ce n'est pas grave! L'essentiel est de comprendre pourquoi cela n'a pas fonctionné (objectifs trop haut, trop nombreux...) et d'essayer de nouveau.

Ce qu'il faut éviter ?

Comme chaque année, à la suite des fêtes de fin d'année, les **régimes amaigrissements** sont mis en avant dans de nombreux magazines et sur les réseaux sociaux. Que ce soit régimes **détox ou jeûne**, toutes les **solutions miracles vendues comme rapides et efficaces peuvent être très dangereuses pour la santé et s'avèrent généralement inefficaces sur le long terme** (cf newsletter "[les régimes amaigrissements](#)").

En effet, la mise en place d'un régime amaigrissant s'accompagne généralement de **frustration** pouvant notamment favoriser l'apparition de troubles alimentaires. Si la perte de poids est nécessaire due à des raisons médicales, il est important de ne pas avoir recours à des régimes alimentaires trop exigeants; **il est conseillé de faire un rééquilibrage alimentaire**. Parlez-en à votre médecin afin d'être accompagné au mieux.



Pour tous changements majeurs dans votre hygiène de vie, il est préférable d'être accompagné. Pour cela, **nous vous recommandons d'en parler avec votre médecin traitant** qui saura vous accompagner et vous conseiller.

Conclusion

Vous avez des bonnes résolutions pour cette nouvelle année 2024 et c'est très bien! **Toutefois, n'oubliez pas qu'il est parfois long et compliqué de changer ses habitudes, c'est pourquoi les changements doivent être progressifs de changer ses habitudes, c'est pourquoi les changements doivent être progressifs**. La bienveillance envers vous-même est un élément clé pour réussir à améliorer votre hygiène de vie !

Pour vous accompagner dans cette démarche, nous avons le plaisir de vous annoncer la conférence de lancement **du programme sécurisé NutriActis** le 30 Janvier !

NutriActis vous proposera **un dépistage des TCA et de l'obésité**, de nombreuses **auto-évaluations** (sommeil, addictions, perfectionnisme et bien d'autres) et selon votre situation clinique, vous aurez accès à des **programmes d'intervention** permettant d'améliorer votre risque sur ces nombreux facteurs.



Nous sommes impatients de vous compter parmi les NutriActeurs !

Références

- Delamaire Corinne, Escalon Hélène, Noirot Laurence Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes Eatright course.2023.
- Guide alimentaire. site Nutriactis.2022.<https://nutriactis.fr/files/documents/2022/03/Guide-alimentation-saine-et-equilibree.pdf>
- Mangerbouger. Comment faire ses courses pour composer des menus variés et manger équilibré? <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/comment-faire-ses-courses-pour-composer-des-menus-varies-et-manger-equilibre>
- Newsletter les régimes amaigrissant. site NutriActis.2022. <https://nutriactis.fr/files/documents/2022/07/Newsletter-juillet-FR.pdf>
- Newsletter Sommeil. site NutriActis.2023. <https://nutriactis.fr/files/documents/2023/06/Newsletter-Juin-2023-Le-sommeil-vf.pdf>
- Newsletter l' eau. site NutriActis.2023. <https://nutriactis.fr/files/documents/2023/07/Newsletter-Juillet-2023-eau.pdf>
- Newsletter aliments transformés. site NutriActis.2022.https://nutriactis.fr/files/documents/2022/12/1670334134_Newsletter-NutriActis-Decembre.pdf
- Newsletter sensations alimentaire et comportements alimentaire. site NutriActis.2022. <https://nutriactis.fr/files/documents/2022/05/Newsletter-7-FR.pdf>
- Newsletter sensations alimentaire TCA et obésité. site NutriActis.2022. <https://nutriactis.fr/files/documents/2022/05/Newsletter-9-FR-SA-et-TCA.pdf>
- WHO.Activité physique.<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>