

# Je prends soin de ma santé

**Le conseil**  
du médecin  
de la fédération  
des ASPTT



**Dr Jacques Roussel**

Médecin du sport



*Beaucoup voire trop de théories sur l'alimentation !*

*Reprendre en main la préparation des repas régule la quantité et la qualité des repas.*

*Chercher à ressentir la satiété en mastiquant rend les aliments plus digestes.*

*Savourez votre cuisine !*



# Je préserve ma santé



Fiche  
N° 5/5

Parution : **Lundi 22 avril 2019**

## Je mesure mon alimentation

J'équilibre mon alimentation.

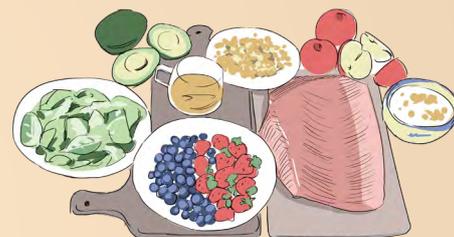
### Quelques conseils.

- ◇ Je varie et j'équilibre mes repas.
- ◇ Je prépare mes repas de la semaine.

**Bénéfice supplémentaire :** je fais des économies et j'évite le gaspillage en achetant uniquement ce dont j'ai besoin.

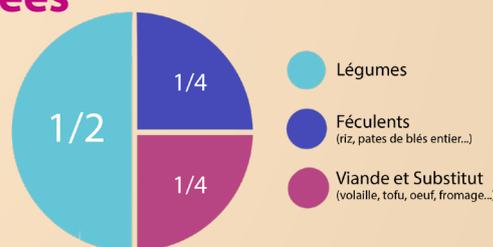
### Je mange varié

- ◇ Je privilégie les fruits et les légumes de saison.
- ◇ Je limite le plus possible les produits transformés, industriels, saturés de sucres, de graisses et d'additifs alimentaires.



### Je mange des portions adaptées

- ◇ Je mange le plus possible à heures fixes et j'évite le grignotage.
- ◇ Je me sers une portion adaptée, je ne me ressers pas.



### Manger : c'est aussi se faire plaisir !

- ◇ Je cuisine des produits frais.
- ◇ Je mange hors de la maison, je prépare ma « lunch box » avec ce que j'ai.
- ◇ Je prends du temps pour manger.
- ◇ Je mastique les aliments, pour aider la digestion et éviter les lourdeurs après le repas.

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

En partenariat avec