



JE M'ÉVALUE ET JE ME FIXE DES OBJECTIFS



Avant de fixer des objectifs à atteindre et de décider des changements dans votre manière de vous nourrir, n'oubliez pas que le bon sens doit rester de mise : nous avons tous des goûts propres, une culture, des habitudes. Il suffira le plus souvent de modifier quelques éléments (substituer une viande à une autre, un poisson à un autre, une huile à une autre, un dessert à un autre...) pour obtenir un bon compromis entre votre plaisir et ce qui est bon pour votre santé.



Et, lorsque les changements d'alimentation paraissent trop importants ou trop difficiles, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à consulter une diététicienne.

Je m'évalue :

Les tests proposés dans la rubrique « Ma Boîte à outils » ont pour objectif de vous permettre d'évaluer votre consommation de certains aliments (calcium par exemple) et de mesurer certains facteurs de risque (comme l'ostéoporose). Ils vous permettent de connaître les habitudes alimentaires qui nécessiteraient quelques changements :



La consommation de produits riches en graisses et en sucre :

- Je consomme peu de produits gras et sucrés
- Je devrais être plus vigilant et limiter la consommation de ce type d'aliments
- J'ai un surpoids ou un sous-poids
- ➔ Je me fixe des objectifs pour modifier mon alimentation ①



Les apports journaliers en calcium :

- Mes apports calciques sont suffisants
- Mes apports calciques sont insuffisants
- ➔ Je me fixe des objectifs pour les augmenter ②



La consommation de produits salés :

- Je limite déjà ma consommation de produits salés
- Je devrais réduire cette consommation
- ➔ Je me fixe des objectifs pour baisser mon apport en sel ③





Je me fixe des objectifs :

① Pour réduire ma consommation de produits riches en graisses et en sucre et prévenir les maladies cardio-vasculaires, la prise de poids, etc. :

- Je réduis mes apports alimentaires en réduisant les quantités ou en substituant des aliments moins riches à des aliments riches
- Je privilégie les huiles d'origine végétale : huile d'olives, de colza, huile de tournesol,...
- J'ajoute du poisson à mon alimentation (saumon, sardine, hareng...) et je remplace de la viande par du poisson
- Je réduis ma consommation de graisses d'origine animale : beurre, charcuterie,...
- J'augmente mon activité physique : par exemple 20 minutes de marche quotidienne, aller à la piscine de temps en temps...

● Précisez ce que vous pourriez faire et qui vous semble possible :

- Autre(s) _____

② Pour augmenter mon apport quotidien en calcium et prévenir le risque d'ostéoporose :

- J'augmente ma consommation de produits laitiers : par exemple, j'ajoute un yaourt à chaque repas, ou je prends une portion de fromage (attention, certains fromages sont aussi riches en graisses et en sel), je mange une crème dessert au goûter, ...

● Précisez :

- Je remplace l'eau du robinet ou mon eau habituelle par une eau plus riche en calcium
- Je consomme davantage de légumes verts (épinards, brocolis,...) ou de légumes secs (lentilles, pois chiches...)
- J'ajoute un ou plusieurs fruits à mon alimentation quotidienne
- Je diminue ma consommation de tabac, de café et d'alcool

- Autre(s) _____

Aidez-vous du tableau « Mes repères pour l'apport en calcium » pour vous assurer que ces modifications sont suffisantes afin que votre apport quotidien en calcium soit en moyenne égal à 1000 mg.

③ Pour diminuer ma consommation de sel et prévenir l'hypertension artérielle, la prise de poids, etc.... :

- J'évite de manger
- charcuteries
 - fromages
 - fruits de mer
 - gâteaux apéritifs (cacahuètes, etc.)
- Je remplace les légumes en conserves par des légumes surgelés
 - Je change mon eau minérale trop riche en sodium par une autre
 - Autre(s) _____

Même si vous ne modifiez pas toute votre alimentation, chaque petite chose que vous pourrez faire sera bénéfique pour vous !