

JE LIMITE LA VIANDE ROUGE

MANGER TROP DE VIANDE ROUGE AUGMENTERAIT LES RISQUES DE DÉVELOPPER CERTAINS CANCERS OU CERTAINES MALADIES CARDIOVASCULAIRES. SANS ALLER JUSQU'À ADOPTER UN RÉGIME STRICTEMENT VÉGÉTARIEN – SURTOUT SI VOUS AIMEZ LA VIANDE ! –, VOUS POUVEZ AUGMENTER EN DOUCEUR LA PART DE PROTÉINES VÉGÉTALES, EN MISANT SUR PLUSIEURS SOURCES : LÉGUMINEUSES, FRUITS OLÉAGINEUX, GRAINES ET PRIVILÉGIER LES VIANDES BLANCHES AINSI QUE LE POISSON. VARIEZ LES PLAISIRS !
BONNE NOUVELLE : LES BÉNÉFICES SONT TRÈS RAPIDES ET S'INSTALLENT DURABLEMENT.

VIANDE ROUGE, VIANDE BLANCHE

On appelle « viande rouge » la viande issue des mammifères comme le bœuf, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval ou la chèvre. C'est une viande riche en myoglobine, une protéine présente dans les muscles de l'animal et qui a une teneur en fer élevée.

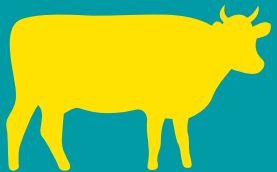


500 G DE VIANDE
ROUGE PAR SEMAINE
au maximum,
soit 3 ou 4 steaks.

150 g de charcuterie
par semaine au maximum,
soit 3 tranches
de jambon blanc.

CHIFFRE CLÉ

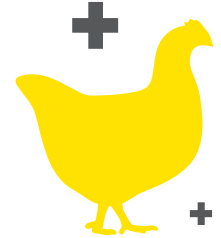
500g



ZOOM

Un rapport de l'OMS publié en 2015 a mis en valeur un possible lien entre une consommation importante de viande rouge ou transformée et certains cancers, notamment le cancer du colorectal. Des données indiquent des liens avec le cancer du pancréas et le cancer de la prostate.

À l'inverse, la viande blanche contient moins de myoglobine, donc moins de fer. Dans cette famille on trouve le veau de lait (moins de 5 mois et nourri exclusivement au lait), le lapin et les volailles. Les viandes blanches sont riches en protéines (un bon point pour elles) et pauvres en graisses (un autre bon point). Elles pourront donc remplacer la viande rouge dans certains de vos menus !



CE QUE DIT LA SCIENCE

Selon une étude de 2019¹, réduire sa consommation de viande rouge de trois portions par semaine abaisserait de 7 pour 1 000 personnes la mortalité par cancer, ou réduirait de 12 pour 1000 personnes le nombre de diabètes de type 2.

JE REMPLACE LA VIANDE ROUGE PAR...

- ✦ de la viande blanche (sans la peau, pour les volailles) : 3 fois par semaine du poisson : 2 fois par semaine, sans oublier les poissons gras comme la sardine pour leurs apports en oméga-3 (voir page 000)
- ✦ des œufs
- ✦ des protéines végétales (voir page 000)



LE BÉNÉFICE SANTÉ

- ✦ Moins de viande rouge = moins de graisses saturées, donc moins de cholestérol LDL, qui contribue à la formation de plaques sur la paroi de vos artères (voir page 000).
- ✦ Moins de viande rouge = moins de risques d'être touché par certains cancers.

CINQ PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

EN FRANCE, LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS) RECOMMANDE DE MANGER AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. POURQUOI CE CHIFFRE ? PARCE QUE C'EST LA QUANTITÉ NÉCESSAIRE POUR SATISFAIRE LES BESOINS DE L'ORGANISME EN MICRONUTRIMENTS (VITAMINES, MINÉRAUX, ETC.). EN EFFET, LE CORPS A BESOIN DES MICRONUTRIMENTS POUR ASSIMILER, TRANSFORMER ET UTILISER LES MACRONUTRIMENTS (PROTÉINES, GLUCIDES, LIPIDES...) QU'IL ABSORBE.

DES BOMBES DE VITAMINES!

L'ensemble des vitamines nécessaires au maintien d'un bon état de santé se trouve dans l'alimentation, et plus particulièrement dans les fruits et les légumes. Les fruits et les légumes constituent aussi de bonnes sources de minéraux : potassium, manganèse, magnésium et cuivre. Ces nutriments favorisent la digestion et la production de globules rouges. Ils préservent aussi la santé des os et des dents.

ZOOM

Il n'y a pas un fruit ou un légume meilleur que les autres. C'est plutôt la diversité qu'il faut rechercher. Varier les couleurs est le meilleur moyen de faire le plein de vitamines !

CHIFFRE CLÉ

Consommer
**800 G DE FRUITS/
LÉGUMES PAR JOUR**
diminuerait d'environ
20% le risque de
faire un infarctus

CHANGEZ VOS HABITUDES!

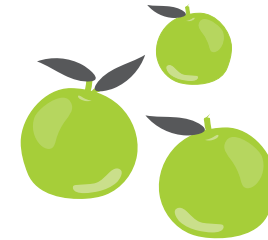


- ✦ Le matin, prenez un fruit en allant au travail.
- ✦ Au déjeuner, privilégiez les salades, plus légères qu'un plat riche en calories
- ✦ Au goûter, pensez à un fruit pour le goûter
- ✦ Au dîner, accompagnez les viandes avec une portion de légumes.

UNE PORTION, C'EST...

...l'équivalent de 80 g ou 100 g, c'est-à-dire la taille d'un poing, ou 2 cuillères à soupes bombées. Concrètement, cela donne :

- ✦ 1 tomate moyenne
- ✦ 1 poignée de tomates cerises
- ✦ 1 poignée de haricots verts
- ✦ 1 bol de soupe
- ✦ 1 pomme ou 1 orange
- ✦ 2 abricots ou 2 prunes
- ✦ 4 fraises...



POURQUOI C'EST BON POUR MA SANTÉ ?

- ✦ Fruits et légumes sont peu caloriques, mais très rassasiants. Ils sont donc vos alliés pour prévenir un excès de poids.
- ✦ Leurs fibres aident à lutter contre la constipation et régulent le transit intestinal.

CULTIVER LA ZEN ATTITUDE

MAÎTRISER NATURELLEMENT STRESS ET ANXIÉTÉ, TOUT LE MONDE EN RÊVE. NE SERAIT-CE QUE POUR NE PAS SE SENTIR DÉBORDÉ QUAND LA PRESSION MONTE. LA RELAXATION EST UN EXCELLENT OUTIL POUR MODIFIER LA RÉPONSE AU STRESS. ET PARCE QU'ELLE GÉNÈRE UN ÉTAT PHYSIOLOGIQUE DE REPOS PROFOND, ELLE A DE NOMBREUX EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ. PRÊT À TENTER L'EXPÉRIENCE ?

COMMENT ÇA MARCHE ?

En gros, il existe deux façons d'évacuer le stress : relaxer son corps ou relaxer son esprit, mais toutes deux s'influencent mutuellement. Après un effort physique, le corps sécrète des endorphines (hormone du bonheur), qui vont réduire le niveau de cortisol (hormones du stress) dans l'organisme. Inversement(?), si vous réussissez à détendre votre mental, le corps va suivre le mouvement. Et plus vous allez pratiquer, plus vous allez atteindre rapidement un état de relaxation. Magique, non ?

CHIFFRE CLÉ

Selon une étude américaine, **10 MINUTES DE MÉDITATION** de pleine conscience équivaldraient à 44 minutes de sommeil en plus.

min

ZOOM
Pour en savoir plus sur le stress, voir page 000.



À CHACUN SA MÉTHODE

Il n'y a pas une « bonne méthode ». L'important est de trouver celle qui marche pour vous, en fonction de votre tempérament et de vos disponibilités. Ensuite, il faut prendre le temps de répéter la pratique : comme les muscles, l'esprit a besoin de s'entraîner pour atteindre un état de relaxation.

POUR LES CONTEMPLATIFS

- ✦ Méditation de pleine conscience (mindfulness).
- ✦ Respiration (voir page 000).
- ✦ Bains relaxants.

POUR LES ACTIFS

- ✦ Balades dans la nature.
- ✦ Yoga, qi gong ou tai chi.

POUR TOUS

- ✦ Faire l'amour (page 000).
- ✦ Rire (page 000).
- ✦ Jouer de la musique.
- ✦ Broder, tricoter, dessiner.

MÉDITATION : DEUX APPLIS GRATUITES

Si la méditation vous tente, voici deux applis qui permettent de vous initier gratuitement à la méditation de pleine conscience.

- ✦ Petit Bambou (en français)
- ✦ Insight Timer (toutes les langues)



LE BÉNÉFICE SANTÉ

- ✦ Dilate les vaisseaux sanguins avec, à la clé, une meilleure oxygénation des tissus.
- ✦ Équilibre le système immunitaire.
- ✦ Favorise la sécrétion d'endorphines (antidouleurs naturels).
- ✦ Améliore le sommeil.
- ✦ Ferait mieux accepter les bouchons sur le périph...
J'attends votre retour sur ce point !

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Aujourd'hui, qu'est-ce que vous avez fait concrètement pour vous relaxer ?

LE CHOLESTÉROL N'EST PAS MAUVAIS EN SOI

SOUVENT MONTRÉ DU DOIGT, LE CHOLESTÉROL EST POURTANT INDISPENSABLE À NOTRE CORPS POUR FABRIQUER LA MEMBRANE DE NOS CELLULES ET CERTAINES HORMONES. CE LIPIDE JOUE AUSSI UN RÔLE IMPORTANT POUR LA PRODUCTION DE BILE, QUI FACILITE LA DIGESTION ET LA DISSOLUTION DES GRAISSES. LE CHOLESTÉROL EST DONC UNE MOLÉCULE CLÉ DE NOTRE BONNE SANTÉ.

LE CHOLESTÉROL EST UNE MOLÉCULE

Opposer le « bon » et le « mauvais » cholestérol est une simplification un peu rapide. En fait, il n'y a qu'une seule molécule de cholestérol, produite en majorité par le foie : 30 % seulement du cholestérol qui se trouve dans notre corps provient de ce que nous mangeons. Comme le cholestérol n'est pas soluble dans le sang, il fait appel à des transporteurs spécifiques : les lipoprotéines. Il existe notamment :

- ✦ les LDL (lipoprotéines à basse densité), qui transportent le cholestérol pour l'acheminer vers les organes ;
- ✦ les HDL (lipoprotéines à haute densité), qui récupèrent le cholestérol excédentaire et le ramènent vers le foie où il pourra être recyclé en sels biliaires.



ASTUCE : Pour identifier les graisses saturées, c'est tout simple : ce sont celles qui sont solides à température ambiante. Comme le beurre, le gras de la viande ou du jambon, mais aussi l'huile de coco. Ne les supprimez pas de votre alimentation, mais limitez leur consommation (voir page 000). Rassurez-vous, vous pouvez de temps en temps vous accorder une petite tartine beurrée au petit dej' !

CHIFFRE CLÉ

En modifiant simplement son alimentation et sans médicament, on peut déjà faire baisser de 15% son taux de cholestérol¹.

ATTENTION AU CHOLESTÉROL LDL !

En transportant vers le foie l'excédent de cholestérol qui circule librement dans le sang, les protéines HDL aident l'organisme à éliminer cette graisse.

À l'inverse, les protéines LDL favorisent le dépôt de cholestérol sur la paroi des artères. Au fil du temps, ces plaques de graisse (athéromes) peuvent « boucher » les artères et provoquer de gros problèmes de santé : infarctus, accident vasculaire cérébral ou artérite (inflammation des artères).

Plus le taux sanguin de cholestérol HDL est élevé, plus le risque d'athérosclérose (plaques d'athéromes) diminue, car c'est un facteur protecteur.



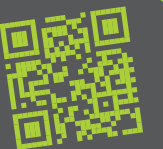
JE CONTRÔLE MON CHOLESTÉROL

Avant de faire la guerre au cholestérol, faites une prise de sang (à jeun) pour savoir où vous en êtes.

- ✦ HDL cholestérol > 0,40 g/l
- ✦ LDL-cholestérol < 1,60 g/l
- ✦ Taux de cholestérol total
→ inférieur ou égal à 2 g/l.

DANS L'ASSIETTE

- ✦ Environ un tiers du cholestérol qui circule dans le sang provient de l'alimentation. Une bonne raison de garder un œil sur le contenu de votre assiette !
- ✦ Limitez les graisses saturées (voir page 000), donc principalement les graisses d'origine animale : viandes, beurre, crème, fromages voire dans la pâte à pizza (désolé !).
- ✦ En revanche, faites-vous plaisir sur les aliments riches en fibres (légumes, fruits, légumineuses, céréales), qui diminueraient le taux de cholestérol dans le sang en ralentissant son absorption.
- ✦ Utilisez des huiles végétales pour la cuisson des aliments comme pour l'assaisonnement de vos salades.



LE GESTE SANTÉ : BOUGEZ !

- ✦ En plus des préconisations alimentaires, la Fédération française de cardiologie (www.fedecardio.org) recommande de bouger régulièrement : 30 minutes de marche par jour permettraient d'augmenter le cholestérol HDL.
- ✦ Rappelez-vous : lui, c'est le gentil, il vous protège, alors tous à vos baskets ! Et bonne nouvelle, vous pouvez fragmenter : 10 minutes le matin et 20 minutes le soir !

J'ARRÊTE DE FUMER

VOUS ÊTES FUMEUR, ET LA PERTE DE GOÛT ET D'ODORAT VOUS PÈSE. VOUS NE VOULEZ PLUS ÊTRE DÉPENDANT...ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT POUR ARRÊTER DE FUMER ? EN DISANT NON À LA CIGARETTE, VOUS ALLEZ AMÉLIORER SENSIBLEMENT VOTRE QUALITÉ DE VIE ET VOTRE SANTÉ, EN RÉDUISANT NOTAMMENT LES RISQUES DE CANCER (BRONCHES ET POUMONS, ENTRE AUTRES) ET DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES. BONNE NOUVELLE : LES BÉNÉFICES SONT TRÈS RAPIDES ET S'INSTALLENT DURABLEMENT.

CHIFFRE CLÉ
40
ans

ARRÊTER DE FUMER À 40 ANS augmente l'espérance de vie de 7 ans ; arrêter à 50 ans améliore l'espérance de vie de 4 ans

TOUT CE QUI VA CHANGER EN BIEN

- ✦ 20 minutes après la dernière cigarette : la pression sanguine diminue, les pulsations cardiaques redeviennent normales.
- ✦ 24 heures après la dernière cigarette : le corps ne contient plus de nicotine.
- ✦ 48 heures après la dernière cigarette : le goût et l'odorat s'améliorent.
- ✦ 72 heures après la dernière cigarette : respirer devient plus facile.
- ✦ 3 mois après la dernière cigarette : la toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore, on marche plus facilement. La peau est plus belle, l'haleine plus fraîche.

ZOOM

Arrêter de fumer, c'est retrouver sérénité, concentration et sommeil paisible. Une fois que les désagréments passagers du sevrage seront derrière vous, vous pourrez savourer pleinement les avantages durables de la vie sans tabac. Joli programme, non ?



LE BÉNÉFICE SANTÉ

- ✦ Après un an sans tabac, le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'une personne n'ayant jamais fumé, et celui de faire une crise cardiaque diminue de moitié.
- ✦ Plus largement, c'est tout votre système immunitaire qui se refait une santé !

UNE CAGNOTTE POUR VOUS MOTIVER

Mettez tous les jours dans une cagnotte l'argent économisé. Très vite, vous aurez de quoi vous offrir un beau cadeau. Avec un paquet à 10 € (prix moyen), au bout d'un mois vous aurez économisé 300 €. Un an plus tard, votre cagnotte grimpe à 3 600 €. Soit 3 allers-retours Paris-Tahiti !



www.tabac-info-service.fr

Allez jeter un œil sur ce site ou téléchargez son appli gratuite pour bénéficier d'un coaching personnalisé et de conseils pour ne pas craquer. Vous pouvez aussi vous faire aider par téléphone (numéro d'appel : 3989).

C'EST PARTI !

- ✦ **Si vous êtes partisan des décisions radicales**, choisissez une date, histoire de renforcer votre motivation et pour vous habituer à l'idée. Et éliminez toutes les cigarettes le jour J.
- ✦ **Si vous préférez réduire progressivement**, emportez dans votre paquet seulement le nombre de cigarettes que vous avez décidé de fumer dans la journée. Essayez de ne les fumer qu'à moitié avant de les écraser.
- ✦ Commencez une activité qui vous aidera à vous défouler, à vous concentrer ou à vous sentir bien.
- ✦ Après votre dernière cigarette, débarrassez-vous de vos briquets et cendriers. Et faites de votre maison un espace non-fumeur !
- ✦ Petit creux ou envie de cigarette ? Croquez une pomme, buvez un verre d'eau ou faites des étirements.
- ✦ Un traitement de substitution nicotinique adapté (gommes, patches, etc.) peut aussi vous aider. Des solutions existent, parlez-en à votre médecin.

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Combien de cigarette
avez-vous fumé cette semaine ?
À quand l'arrêt complet ?

