

L'ASSIETTE

LA TÊTE

LES BASKETS



Les clés du changement

La Fondation PiLeJe abritée par la Fondation de France, œuvre d'intérêt général à but non lucratif, a pour mission de promouvoir les liens entre l'alimentation, la gestion du stress/sommeil, l'activité physique et la santé auprès d'un large public.

Elle est pilotée par un Comité Exécutif, présidé par le Dr Jean-Michel Lecerf (chef du service Nutrition de la Fondation-Institut Pasteur de Lille) et composé de personnalités de tous horizons.

Depuis sa création en 2005, elle a organisé de nombreuses conférences-débats dans toute la France, en partenariat avec des mairies, écoles, associations et entreprises. Ce livret pédagogique vise à apporter des conseils simples et pratiques pour tous, afin de mettre en place rapidement des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé à long terme.



# Les clés du changement

## pour une santé durable

### Clé 1

#### L'ASSIETTE

Cap méditerranéenne !



### Clé 2

#### LA TÊTE

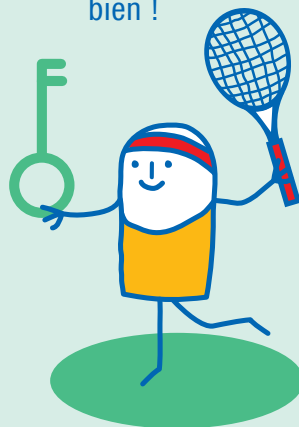
Chassons le démon du stress.  
Dormons sur nos deux oreilles.

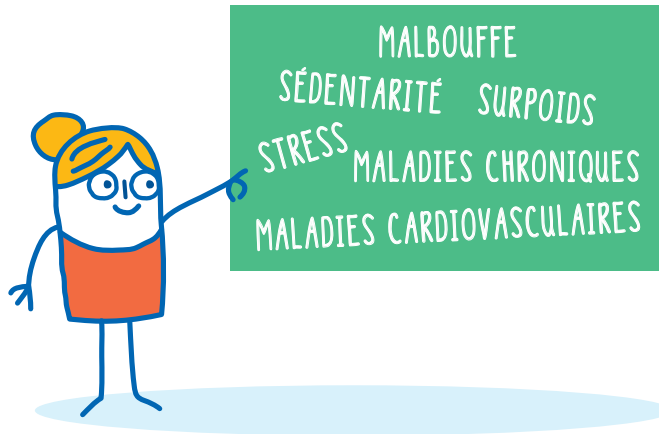


### Clé 3

#### LES BASKETS

Sportons-nous bien !





## Les modes de vie pointés du doigt

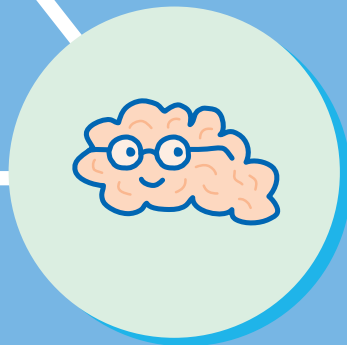
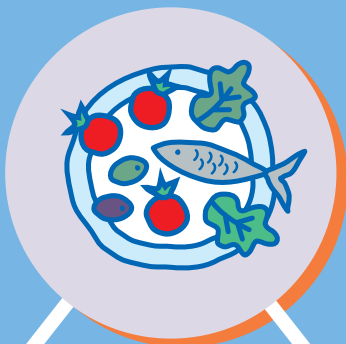
Le rôle de l'alimentation, de la sédentarité et du stress dans le développement du surpoids, de l'obésité et dans la survenue de nombreuses maladies chroniques telles que les cancers, maladies cardiovasculaires, diabète... est, à ce jour, scientifiquement bien établi. Ces maladies représentent une des principales causes de mortalité sur la planète et le nombre de personnes concernées ne cesse d'augmenter.

Face à cette évolution, la **Haute Autorité de Santé** préconise dans son rapport d'avril 2011 la prescription de **thérapeutiques non médicamenteuses** validées, comme l'alimentation, la gestion du stress et du sommeil et l'activité physique.



# Le trio gagnant

L'assiette, la tête, les baskets



# Cap méditerranée !

Les messages concernant la nutrition sont multiples et contradictoires : qu'en est-il des bonnes pratiques alimentaires ?

## Le modèle méditerranéen, plébiscité pour la santé

A ce jour, de nombreuses études plébiscitent les bienfaits du modèle alimentaire méditerranéen <sup>(1)</sup> sur la santé.

Un consensus international sur la base des données scientifiques récentes en nutrition et santé a permis de mettre à jour la **pyramide alimentaire propre au régime méditerranéen** initialement proposée par l'équipe du Dr Trichopoulou <sup>(2)</sup>.

(1) Psaltopoulou T, et al. Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis. *Annals of Neurology*. 2013 Oct;74(4):580-91. Farinetti A, et al. Mediterranean diet and colorectal cancer: A systematic review. *Nutrition*. 2017 Nov - Dec;43-44:83-88. Galmes-Panades AM, et al. Lifestyle factors and visceral adipose tissue: Results from the PREDIMED-PLUS study. *PLoS One*. 2019 Jan 25;14(1):e0210726.

(2) Diet and overall survival in elderly people. (Antonia Trichopoulou 1995)





# L'ASSIETTE

## 1 Cap méditerranée !

## PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

### TOUS LES JOURS



### 3 incontournables...

Des **céréales** : 1 à 2 portions par repas sous forme de riz, pâtes, couscous..., plutôt complètes, apport de fibres et micronutriments (magnésium, vitamines...).

Des **légumes** : 2 portions par repas dont une crue (sauf en cas d'intestin irritable) et des **fruits** avec 1 à 2 portions par repas, sources d'antioxydants protecteurs et de potassium.

Varié les couleurs et les textures.

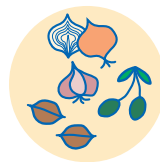
Privilégier les **produits de saison**, et **respectueux de l'environnement** (bio, agriculture raisonnée, circuits courts...).



Des **laitages** : 2 par jour pour leur apport en calcium et vitamine D, en les variant (yaourt, fromage, lait).



Au cœur du modèle méditerranéen, **l'huile d'olive** (acides gras mono-insaturés), associée à **l'huile de colza ou de noix** (oméga 3) : c'est bon pour le cœur, c'est bon pour le cerveau ! Consommer chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'un mélange colza/olive ou olive/noix.



Des **olives**, **noix**, **graines**, sources de lipides, protéines, vitamines et minéraux.

**Les herbes**, **les épices**, **l'ail et les oignons**, riches en antioxydants, permettent également de relever les saveurs et de diminuer la consommation de sel.



Une consommation très modérée de **vin rouge\***, apport en resvératrol (antioxydant).

*\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*





Modérément

Occasionnellement

Viande blanche 2 fois par semaine

Charcuterie 1 à 2 fois par semaine

Poissons et crustacés ≥ 2 fois par semaine

Viande rouge ≤ 2 fois par semaine

Légumes secs ≥ 2 fois par semaine

Herbes, ail, épices, oignons = moins de sel

2 laitages par jour

Céréales 1 à 2 portions par repas  
(pain, pâtes, couscous, riz)

Fruits 1 à 2 portions par repas

Légumes 2 portions par repas

Eau 1,5 L. par jour



Activité physique



Convivialité



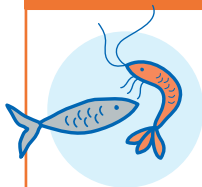
Produits de saison, respectueux de l'environnement

# L'ASSIETTE

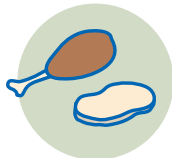
## 1 Cap méditerranée !

### PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

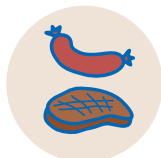
#### CHAQUE SEMAINE



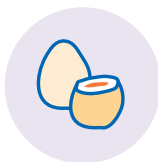
Du **poisson** (ou **crustacés, mollusques, coquillages**): 2 fois pas semaine ou plus, pour leur apport en protéines et oméga 3 (petits poissons gras, sardines, maquereaux, harengs...).



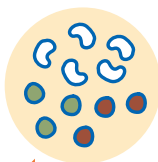
De la **viande blanche**: 2 fois par semaine pour son apport en protéines et une faible teneur en lipides.



De la **viande rouge**, source de fer: pas plus de 2 fois par semaine; et de la **charcuterie**: 1 à 2 fois par semaine.



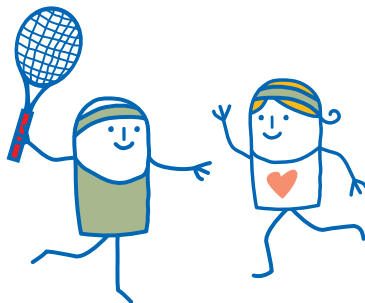
Des **œufs**: 2 à 6 par semaine, riches en protéines.



Des **légumes secs** (**lentilles, haricots, pois, fèves**): 2 fois par semaine en moyenne, combinées ou à la place des céréales pour leur charge glucidique faible et leur richesse en fibres et en protéines.

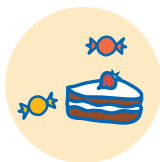
**Le saviez vous ?** Les légumes secs créent des symbioses avec les bactéries de la terre au niveau de leurs racines, leur permettant de fixer l'azote de l'air dans le sol, constituant ainsi un des meilleurs engrais naturels de la terre.





## PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

### OCCASIONNELLEMENT



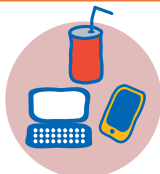
Des aliments très riches en sucres (**sucreries, pâtisseries...**) en petites quantités.

### À VOLONTÉ



La **pratique de la cuisine** pour limiter les plats transformés.

### À ÉVITER



Les **boissons sucrées** à table ou en dehors des repas. Les **écrans** (TV, tablettes, téléphone...) à table.



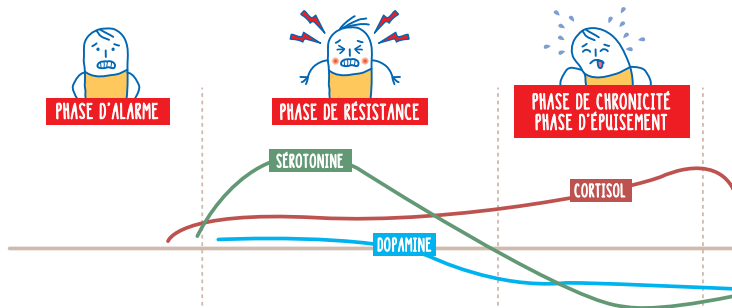
# Chassons le démon du stress

Le stress c'est le « **mal du siècle** ». Il est pour chacun d'entre nous un perturbateur de l'état de santé, car il sollicite nos réserves et peut entraîner possiblement la survenue de maladies.

Toute réaction de stress s'accompagne d'une sécrétion de **cortisol** destinée à réparer les lésions éventuelles de l'organisme et restaurer les réserves énergétiques.

En cas de **stress chronique** :

- le **cortisol** s'élève et entraîne des perturbations de l'immunité, du métabolisme des sucres et des graisses, des troubles de l'humeur et du sommeil, voire même, une altération des neurones cérébraux.
- La **sérotonine**, hormone de la sérénité, finit par s'effondrer suivie par une chute de la **dopamine**, hormone de la motivation, et du **cortisol** (c'est le burn-out).





## ***Le stress, ange ou démon ?***

*« Sur le plan biologique, le stress est une réaction de défense et d'adaptation devant toute menace de l'organisme, appelé aussi Syndrome général d'adaptation. »*

Hans Selye, pionnier de la recherche sur le stress

# LA TÊTE

## 2 Chassons le démon du stress



### Sérotonine et dopamine = neuromédiateurs

Ils permettent aux neurones de communiquer et de transmettre l'information entre eux, ils jouent un rôle dans l'humeur et la gestion des émotions.

La **dopamine** agit comme un **starter** : elle favorise la motivation, le démarrage matinal, l'envie de faire des projets et active le circuit du plaisir.

La **sérotonine** c'est l'**hormone de la sérénité**, elle favorise la prise de recul, la relativisation, le contrôle des pulsions vers le sucré, le tabac et l'alcool.



## PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

### IL EXISTE DIFFÉRENTES MÉTHODES DE GESTION DU STRESS

Les techniques cognitivo-comportementales comme la **méditation de pleine conscience**.

Les techniques intégrées comme l'**hypnose**.

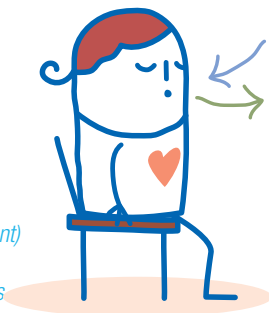
La respiration et la relaxation : **sophrologie, yoga, cohérence cardiaque**.

#### LA COHÉRENCE CARDIAQUE : KÉZAKO ?

*Notre fréquence cardiaque est dépendante de nos émotions. La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui permet de ralentir le rythme cardiaque et donc d'améliorer son état émotionnel.*

##### Bienfaits de la cohérence cardiaque

- ↘ Cortisol (hormone du stress)
- ↘ Rythme cardiaque
- ↘ Tension artérielle
- ↘ Anxiété
- ↗ Mélatonine (hormone de l'endormissement)
- ↗ Bien-être digestif
- ↗ Renforcement des défenses immunitaires
- ↗ Maîtrise émotionnelle
- ↗ Prise de recul



#### MODE D'EMPLOI

- S'installer confortablement sur une chaise, les pieds ancrés au sol et on se concentre sur sa respiration.
- Alterner une inspiration de 5 secondes avec une expiration de 5 secondes pendant 5 minutes et cela 3 fois par jour.



# F LA TÊTE

## 2



## Dormons sur nos 2 oreilles

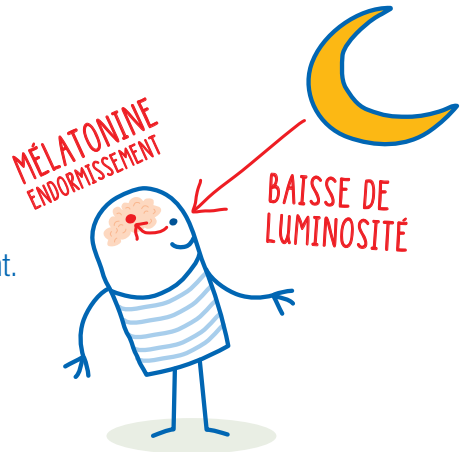
### Le sommeil c'est la santé !

Il permet de régénérer les cellules, de mémoriser les acquis de la journée. Il participe à la réparation tissulaire, neuropsychique, aux défenses immunitaires et à l'équilibre de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.

### La mélatonine, le maître horloger

Elle est sécrétée vers 20h en réponse à l'absence de **lumière**, avec un pic entre 2 et 4h du matin. Sa production est inhibée par la **lumière**.

L'exposition devant les écrans modifie sa sécrétion, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement.







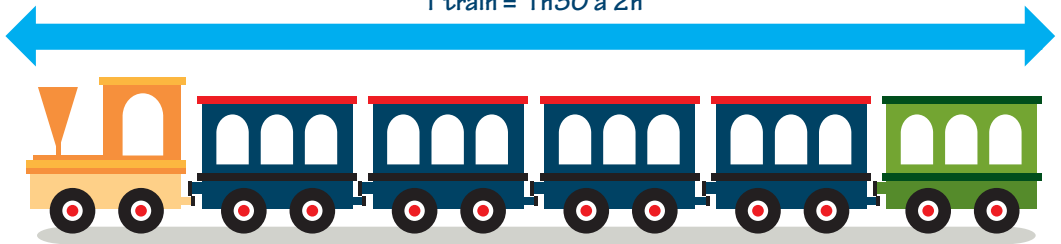
# F LA TÊTE



2 Dormons sur nos 2 oreilles

## Le train du sommeil

1 train = 1h30 à 2h



5 à 10 min

1h10 à 1h40

10 à 15 min

ENDORMISSEMENT	SOMMEIL LENT				SOMMEIL PARADOXAL
	TRÈS LÉGER	LÉGER	PROFOND	TRÈS PROFOND	

Le sommeil est découpé en plusieurs phases, correspondante chacune à des fonctions physiologiques particulières.

**Le sommeil lent léger** représente environ 50% du temps de sommeil total. C'est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil.

**Le sommeil lent profond** est un moment privilégié pour la production de l'hormone de croissance et la réparation tissulaire.

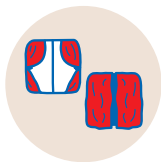
**Le sommeil paradoxal** est dévolu aux rêves et à la réparation neuropsychique :

- Il favorise le stockage des apprentissages dans la mémoire à long terme.
  - Il permet de faire "l'ordre dans ses dossiers" en triant les informations de la veille.
  - Grâce aux rêves, le cerveau évacue les tensions de la journée pour mieux fixer les acquis.
- On peut dire que **la nuit porte conseil** !



## PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

### ASTUCES POUR BIEN DORMIR



Ouvrir les **stores** et les **rideaux** pour faire le plein de lumière, et les **fermer totalement le soir** pour permettre l'obscurité, indispensable à la sécrétion de mélatonine.



Pratiquer une **activité sportive dans la journée** en plein air, pour mieux profiter de la lumière, tout en l'évitant trop près du coucher pour ne pas augmenter la température corporelle.



Éviter les **excitants** à partir de la fin de l'après-midi.



Écouter les **signaux du sommeil** et en profiter pour aller se coucher.



Éviter l'exposition devant les **écrans** au moins 2h avant l'endormissement, ainsi que la vue de l'heure (réveil) à proximité du lit.

# F LES BASKETS

## 3

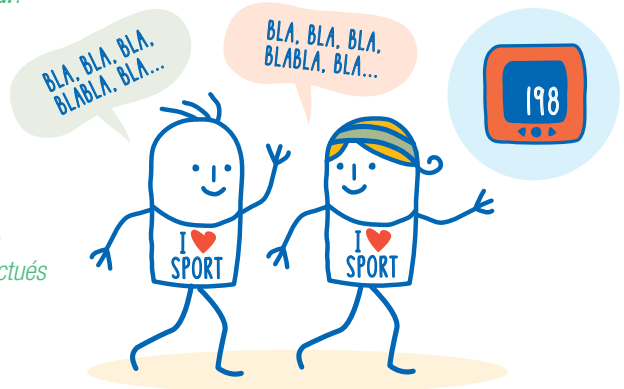


## Sportons-nous bien !

« Bien bouger » diminue les risques de développer de l'ostéoporose, une maladie cardio-vasculaire, un diabète de type 2, certains cancers ou la prise de poids, et en revanche améliore la détente et le sommeil<sup>1</sup>.

### Les bonnes astuces : une activité physique qui procure du plaisir

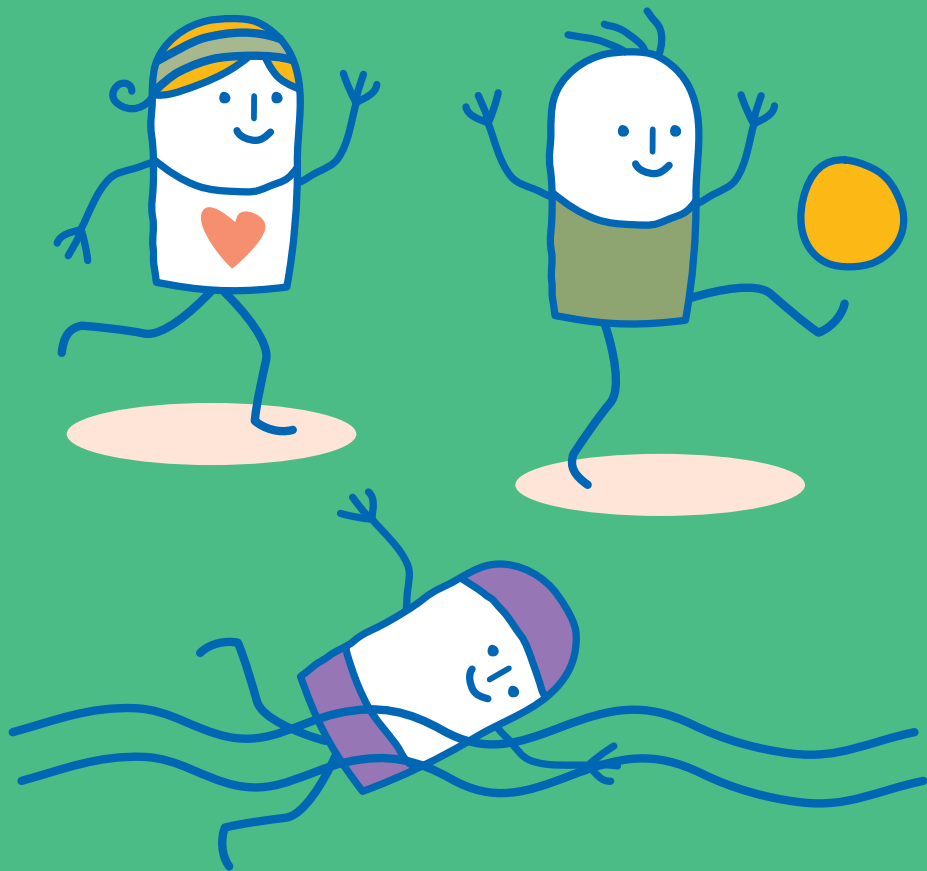
- Une activité physique régulière : **30 min par jour**.
- A un rythme modéré « **qui va piano va sano** ».
- Le matin à jeun c'est plus efficace.
- **Le plus n'est pas le mieux!** Marcher à un rythme soutenu mais non intense permettant de pouvoir parler en marchant sans être essoufflé.
- **Adopter la podomètre attitude:** le podomètre vous permet de compter le nombre de pas effectués du matin jusqu'au soir : inférieur à 5000 pas on parle de sédentarité ; **l'idéal : 7 à 8000 pas par jour au minimum**.



(1) Lee, S., Kuk, J. L., Davidson, L. E., Hudson, R., Kilpatrick, K., Graham, T. E. & Ross, R. (2005) Exercise without weight loss is an effective strategy for obesity reduction in obese individuals with and without Type 2 diabetes. *J Appl. Physiol* 99: 1220-1225.  
Dontas, I. A. & Yiannakopoulos, C. K. (2007) Risk factors and prevention of osteoporosis-related fractures.

*J Musculoskelet. Neuronal. Interact.* 7: 268-272.  
Paffenbarger, R. S., Jr, Blair, S. N. & Lee, I. M. (2001) A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *Int. J Epidemiol* 30:1184-1192.  
Fonds mondial de recherche contre le cancer. Alimentation, nutrition, activité physique et prévention

du cancer: une perspective mondiale. 2007.  
Lavie, C. J., Milani, R. V., O'Keefe, J. H. & Lavie, T. J. (2011) Impact of exercise training on psychological risk factors. *Prog. Cardiovasc. Dis* 53: 464-470.  
Organisation mondiale de la Santé. Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale. 2003.



Merci à nos partenaires :



F E R R A N D I  
P A R I S



France  
insomnie

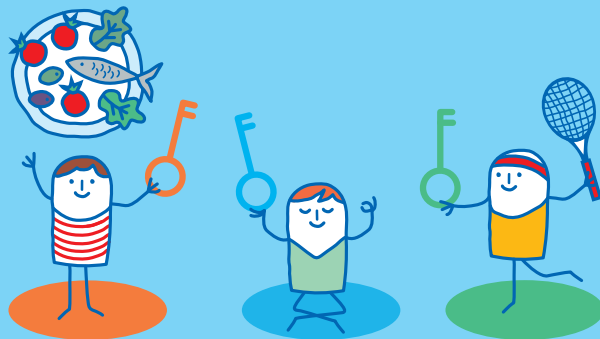
---

**Fondation PiLeJe** abritée par la **Fondation de France** – 37 quai de Grenelle – 75015 Paris – 01.45.51.58.03 – [www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com) – [contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com).

**Directrice de la publication :** Emmanuelle Leclerc, déléguée générale de la Fondation PiLeJe.  
**Chef de projet :** Manon Borde. **Rédaction :** Docteur Laurence Benedetti, Elodie Levert, Docteur en pharmacie. **Illustrations :** Agustina Marambio. **Création :** francoisrochais.com

Copyright: toute reproduction des articles, images et/ou photographies est interdite sauf accord express préalable de la Fondation PiLeJe.

Document imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement par un imprimeur labellisé « Imprim'vert ».



La Fondation PiLeJe a pour objet l'accessibilité et la promotion, dans les parcours de soins comme dans la vie quotidienne, des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée.

Depuis le début de son aventure, la Fondation est soutenue par de nombreux partenaires, engagés dans la prévention, qui font progresser une connaissance partagée des habitudes de vie.

Pour connaître toutes les dates des conférences-débats, découvrir nos conseils et astuces pratiques, partager des recettes de cuisine...

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)

[contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)

01 45 51 58 03



La Fondation PiLeJe et le service de presse [www.destinationsante.com](http://www.destinationsante.com) sont associés pour diffuser des recettes santé, signées par des chefs cuisiniers engagés et des menus santé d'une journée conçus par un médecin nutritionniste.



[www.ma-cuisine-ma-sante.fr](http://www.ma-cuisine-ma-sante.fr)