

## LES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ EN UN COUP D'ŒIL

### AUGMENTER



Les fruits et les légumes



l'activité physique



Les fruits à coque



Le fait maison



Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.

### ALLER VERS

#### BIO

Les aliments bio



Une consommation de poisson gras et maigre en alternance



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète



Les aliments de saison et les aliments produits localement



L'huile de colza, de noix et d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

### RÉDUIRE



La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)



Les produits sucrés et les boissons sucrées



La charcuterie



L'alcool



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Les produits salés



Le temps passé assis

Au quotidien, et à votre façon, essayez d'aller vers une alimentation plus variée et d'être plus actif.  
Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !

#MangerBouger

 @santeprevention  
 @santepubliquefrance  
 Santé publique France  
 @santepubliquefrance

Pour en savoir plus : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)