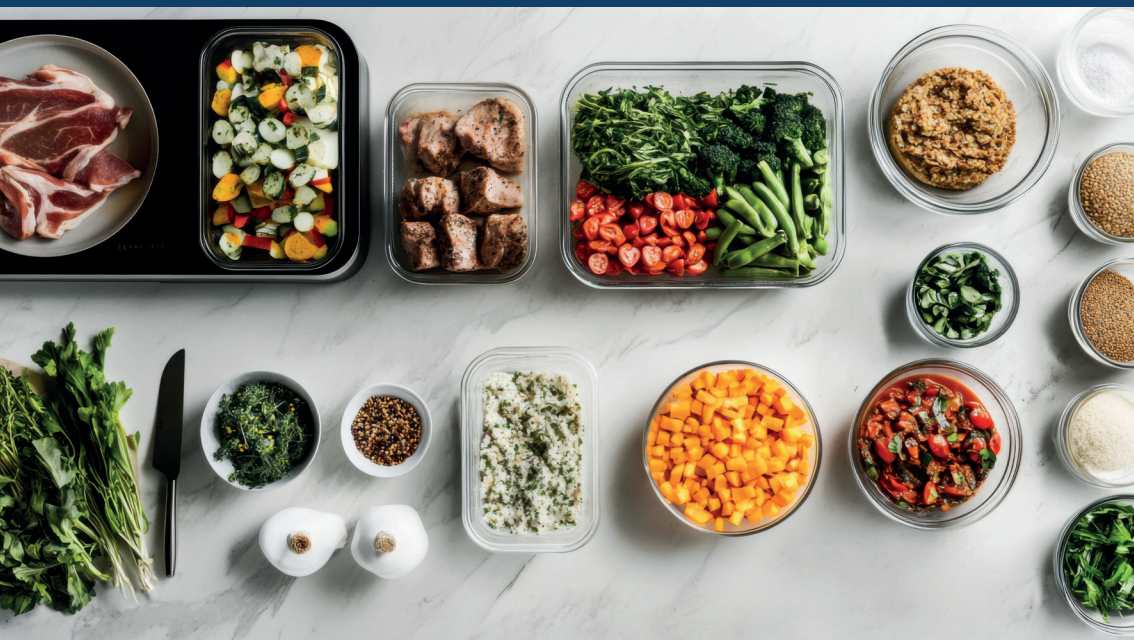


Fiche de recommandations alimentaires

Juillet 2026



Comment adopter une alimentation équilibrée

Recommandations de santé public France mises à jour en 2019

Muriel Binn, Bernard Grunberg et le conseil d'administration de la SFHGL

L'alimentation est un déterminant majeur de la santé. Elle constitue le **premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé**, devant le tabac et l'alcool. Une alimentation équilibrée contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, de nombreux cancers, le surpoids et l'obésité. Les recommandations actuelles visent également à limiter l'impact environnemental de notre alimentation.

Les principales recommandations alimentaires

1. Réduire la consommation de viande et de charcuterie

Une consommation élevée de viande rouge et de charcuterie est associée à une augmentation du risque de cancer colorectal, de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Il est recommandé de :

- privilégier la volaille ;
- limiter la viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, agneau et abats) à **500 g par semaine** (environ 3 à 4 steaks) ;
- limiter la charcuterie à **150 g par semaine** (environ 3 tranches de jambon) ;
- alterner au cours de la semaine viande, volaille, poisson, œufs et légumes secs.

2. Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres

Les fruits et légumes, les légumes secs et les céréales complètes contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et de certains cancers. Ils améliorent également le transit intestinal.

Il est recommandé de :

- consommer **au moins 5 fruits et légumes par jour** ;
- manger **des légumes secs au moins deux fois par semaine** (lentilles, pois chiches, haricots secs...) ;
- consommer **au moins un féculent complet par jour** (pain complet, riz complet, pâtes complètes...) ;
- privilégier, lorsque cela est possible, les produits locaux, de saison et si possible issus de l'agriculture biologique.

3. Privilégier les aliments riches en oméga 3

Les oméga 3 participent à la bonne santé cardiovasculaire, du cerveau, de la rétine et du système nerveux.

Il est recommandé de :

- privilégier les huiles de colza, de noix et l'huile d'olive ;
- consommer **du poisson deux fois par semaine**, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon...) ;
- manger chaque jour une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes...).

4. Réduire les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés sont souvent riches en sucres, en sel et en graisses, avec une faible qualité nutritionnelle.

Il est recommandé de :

- limiter les produits sucrés (viennoiseries, biscuits, desserts industriels...) ;
- limiter les produits ultra-transformés et les plats préparés ;
- privilégier la cuisine maison à partir de produits frais, surgelés nature ou en conserve peu transformés ;
- utiliser **le Nutri-Score** pour guider ses choix alimentaires en privilégiant les produits classés A ou B et en limitant ceux classés D et E.

5. Limiter le sel, les boissons sucrées et l'alcool

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires. Les boissons sucrées et l'alcool augmentent le risque de nombreuses maladies chroniques.

Il est recommandé de :

- réduire la consommation de produits salés et éviter de resaler les plats à table ;
- privilégier le sel iodé ;
- boire principalement de l'eau ;
- limiter les boissons sucrées à **moins d'un verre par jour** ;
- ne pas dépasser **2 verres d'alcool par jour, et pas tous les jours**.

6. Consommer une quantité suffisante mais limitée de produits laitiers

Les produits laitiers contribuent aux apports en calcium et participent à une alimentation équilibrée.

La recommandation est de :

- consommer **2 produits laitiers par jour**, par exemple un yaourt nature et une portion de fromage.

Les autres mesures hygiéno-diététiques

Il est également recommandé de :

- ✓ Prendre plaisir à manger et privilégier une alimentation variée.
- ✓ Favoriser le fait maison.
- ✓ Choisir des produits locaux, de saison et, si possible, biologiques.
- ✓ Adapter les portions à son appétit et à ses besoins.
- ✓ **Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.**
- ✓ Limiter le temps passé assis et marcher quelques minutes toutes les deux heures.

Conclusion

L'objectif n'est pas de modifier brutalement ses habitudes alimentaires, mais d'adopter progressivement une alimentation plus équilibrée, en privilégiant les aliments d'origine végétale, les produits peu transformés et la variété alimentaire. De petits changements, réalisés durablement, permettent d'obtenir des bénéfices importants pour la santé.

Pour en savoir plus, cliquer sur les liens suivants :

[Manger Bouger](#)

[Qu'est ce que l'équilibre énergétique](#)

[Comment mesurer la taille de vos portions](#)