



# SURVEILLER MON ALIMENTATION

NOM \_\_\_\_\_

Date



## À savoir

Quelques règles diététiques à appliquer :

► Privilégiez une alimentation variée et équilibrée :



Variez les protéines : poisson au moins 2 fois par semaine, œufs, viandes (blanches, espèces les moins grasses)



Mangez des féculents à chaque repas, en privilégiant les aliments au blé complet



Privilégiez le mode de cuisson à la vapeur, plutôt qu'au beurre ou en friture



Mangez régulièrement des fruits et légumes (au moins 5 par jour)



Privilégiez les huiles végétales (olive, colza)



Limitez le sel, les produits gras et sucrés (viennoiseries, pâtisseries,...)



Modérez votre consommation d'alcool



## ÉVALUEZ-VOUS

Quel est votre IMC (Indice de masse corporelle) ?

IMC = mon poids (kg) \_\_\_\_\_ / ma taille<sup>2</sup> (mètres) \_\_\_\_\_

MON IMC

IMC < 18.5

Maigreur

18.5 ≤ IMC < 25

Corpulence normale

25 ≤ IMC < 30

Surpoids

IMC ≥ 30

Obésité



## VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

Ex : Je perds 2 kg, j'évite de grignoter entre les repas...

.....

.....

.....

1. Ameli.fr <http://www.ameli-sante.fr/risque-cardiovasculaire/prevenir-le-risque-cardiovasculaire.html>  
 2. OMS Classification de l'IMC



Bristol-Myers Squibb

