



Moins d'1 personne sur 8 consomme des légumineuses
2 fois par semaine.

Lentilles, haricots rouges et blancs, pois chiches, fèves : faciles à cuisiner, elles peuvent remplacer la viande en protéines et vous apporter un tas de vitamines et minéraux différents ! Et aussi des fibres !

Seule 1 personne sur 7 consomme **des fruits secs.**

Une petite poignée (20 g) d'amandes, noix, noisettes ou pistaches tous les jours (si possible sans sel) ça coupe la faim, c'est blindé en antioxydants et en bon gras ! Et surtout, c'est délicieux !

Encore 1 personne sur 3 ne s'hydrate pas assez au quotidien :
1,5 L d'eau c'est tout de même pas la mer à boire !

Pensez à avoir une gourde avec vous, à boire avant, pendant et après chaque repas, et n'attendez pas d'avoir soif !

**2 Français sur 5 dépassent le seuil
de 150 g de charcuterie par semaine.**

Ah le saucisson au moment de l'apéro...
Et si vous le remplacez par des légumes à croquer ?
Frais et colorés !



Entre amis, en famille comme au travail, **passer un moment convivial lors des repas c'est bon pour la digestion et la santé mentale !** Alors dès que vous le pouvez, évitez de faire autre chose en même temps (téléphone, TV, ordinateur, etc.).



Pour varier votre alimentation et pour préserver la planète, **privilégiez le frais et le local :** fruits et légumes de saison, féculents, viande et poisson d'origine française. Essayez de choisir une grande majorité de produits bruts, à cuisiner ou manger crus !

Et ne culpabilisez pas après un bon burger !

Bien manger doit aussi rester un plaisir, et l'équilibre se construit tout au long de la semaine !



Payez moins chers vos fruits et légumes : rendez-vous à la fin du marché, chez le producteur ou dans les magasins à circuit court et demandez les produits déclassés ou dits "moches".



Des recettes sans prise de tête, pratiques, pour tous les goûts, et nutritionnellement validées : ça existe !
Et tout ça dans une seule appli : <https://www.appetia.io/>



5 % des Français de 25 à 45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin.

Faites comme frère Jacques, dormez !

Pour aider à réguler votre horloge biologique, mais également pour votre humeur et votre santé osseuse (vitamine D), **exposez a minima votre visage et vos avant-bras à la lumière du jour, en particulier le matin.**

**Il est recommandé de dormir
7 à 8 heures par nuit.**

Autant que possible, adoptez des heures de coucher et de lever régulières, dans une pièce calme, sombre, à une température de 18 à 20°C.



Une sieste flash (1 à 5 min) en position assise dans les transports ou au bureau vous permettra d'améliorer votre mémoire et votre attention.

Pas de honte à piquer un petit somme !



Vous passez beaucoup de votre temps devant un écran ?
Faites ce test pour savoir si votre sommeil est en danger.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/>

Aujourd'hui, **95 % des Français prennent des risques pour leur santé par manque d'activité physique** ou un temps trop long passé assis.

Adopter un mode de vie actif permet d'améliorer la qualité de vie et le bien-être et, à plus long terme, de réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le diabète de type 2 et l'obésité.



Au moins 5 jours par semaine, veillez à inclure 30 minutes minimum d'activité physique modérée à élevée.

Cela va de la marche, aux travaux ménagers, à la pratique d'un sport.

Au cours de vos activités physiques hebdomadaires, essayez d'inclure :

- 1 à 2 fois par semaine du renforcement musculaire (gainage, travail au sol, poids, rameur, élastique, etc.)

- 2 à 3 fois par semaine des exercices d'assouplissement et mobilité articulaire (étirement, yoga, etc.). Il n'y a pas que le cardio !



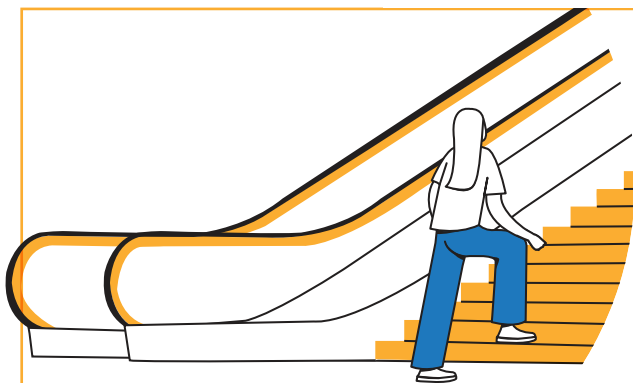
Trop de temps assis dans la journée ?
Brisez votre sédentarité en pensant à vous lever pour marcher et vous étirer au moins toutes les 2 heures.



Pas besoin d'être un athlète !

Privilégiez les escaliers, sortez une station avant du bus ou du métro, garez votre voiture un peu plus loin, ce sont les petits efforts qui font toute la différence !

30 minutes par jour, ça va très vite !



Vous pensez bouger suffisamment dans la journée ?
Évaluez votre niveau d'activité avec ce [test](https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-adultes) !

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-adultes>