

L'équilibre alimentaire

Kézako ?? Et comment on l'atteint ?



2023

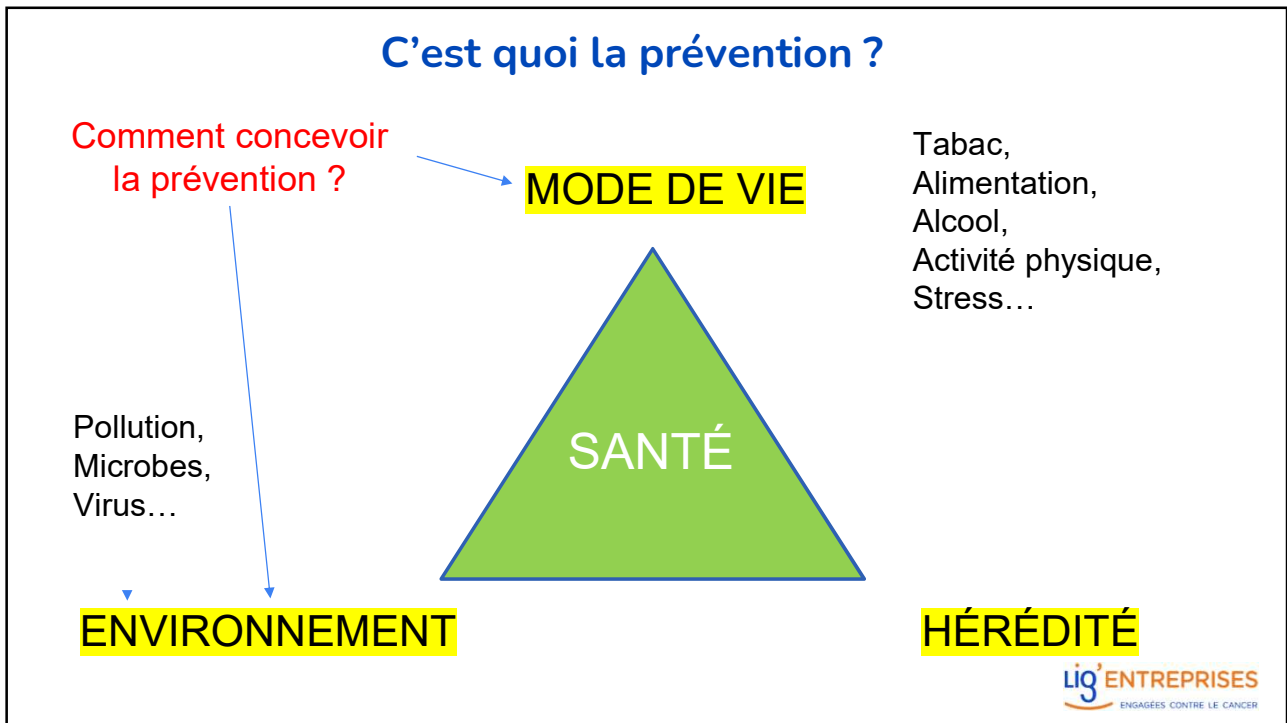


FACE AU CANCER,
L'ENTREPRISE SE LIGUE.

C'est quoi la prévention?

Peut on prévenir le cancer?

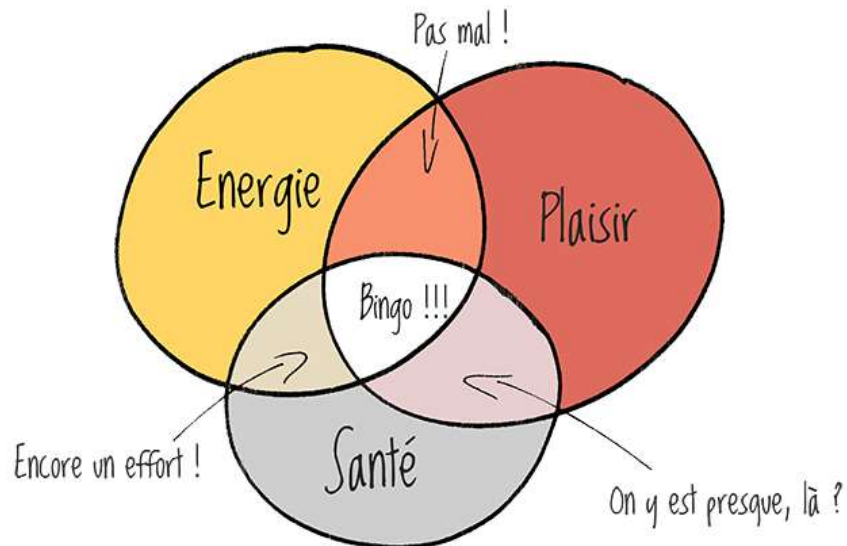




40%
DES CANCERS
POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS

lig'ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

L'équilibre alimentaire en quelques mots :



L'équilibre alimentaire, c'est quoi ?

L'ensemble des mesures diététiques permettant de couvrir les besoins nutritionnels d'une personne (besoins énergétiques et besoins en micro nutriments).

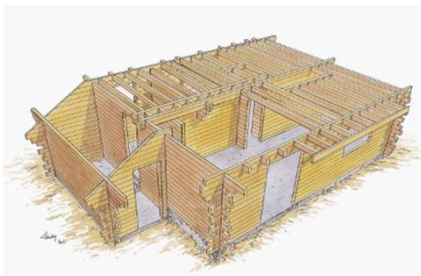


Grands principes de base

- Équilibre entre apports énergétiques et dépenses énergétiques
- Couverture des besoins en macronutriments
- Couverture des besoins en micronutriments

LES FONDATIONS AVANT LA DÉCO

- LES MACRO-NUTRIMENTS : Protides, Glucides et Lipides
- LES MICRO-NUTRIMENTS : Calcium, Fer, Sodium, Potassium...



Mon corps, mes besoins :

Aliments bâtisseurs :

Groupe 1 : Produits laitiers et alternatives

Groupe 2 : Viande-Œuf-Poisson et alternatives

Aliments énergétiques :

Groupe 3 : Féculents (céréales et légumineuses)

Groupe 4 : Matières grasses (animales et végétales)

Aliments fonctionnels :

Groupe 5 : Légumes et fruits

Boisson : eau



Mon corps, mes besoins :

Je ne mange pas de produits laitiers
où puis-je aller chercher le calcium ?



Mon corps, mes besoins :

Une consommation Viandes, Poissons, œufs et alternatives est indispensable à mon corps et à mes besoins !



lig'ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Aliments bâtisseurs :

Groupe 1 : Produits laitiers et alternatives

Groupe 2 : Viande-Œuf-Poisson et alternatives

Aliments énergétiques :

Groupe 3 : Féculents (céréales et légumineuses)

Groupe 4 : Matières grasses (animales et végétales)

Aliments fonctionnels :

Groupe 5 : Légumes et fruits

Boisson : eau



lig'ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Un repas du soir sans féculent est recommandé pour la santé ?



lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Aliments bâtisseurs :

Groupe 1 : Produits laitiers et alternatives

Groupe 2 : Viande-Ceuf-Poisson et alternatives

Aliments énergétiques :

Groupe 3 : Féculents (céréales et légumineuses)

Groupe 4 : Matières grasses (animales et végétales)

Aliments fonctionnels :

Groupe 5 : Légumes et fruits

Boisson : eau

lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Quelle est la meilleure huile ?



lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Aliments bâtisseurs :

Groupe 1 : Produits laitiers et alternatives

Groupe 2 : Viande-Œuf-Poisson et alternatives

Aliments énergétiques :

Groupe 3 : Féculents (céréales et légumineuses)

Groupe 4 : Matières grasses (animales et végétales)

Aliments fonctionnels :

Groupe 5 : Légumes et fruits

Boisson : eau

lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Quel est le rôle des fibres dans l'organisme ?



lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Aliments bâtisseurs :

Groupe 1 : Produits laitiers et alternatives

Groupe 2 : Viande-Œuf-Poisson et alternatives

Aliments énergétiques :

Groupe 3 : Féculents (céréales et légumineuses)

Groupe 4 : Matières grasses (animales et végétales)

Aliments fonctionnels :

Groupe 5 : Légumes et fruits

Boisson : eau

lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

Mon corps, mes besoins :

Pour toute personne bien portante, l'équilibre alimentaire ne se construit pas forcément sur la journée mais sur la semaine.



LA LIGUE
CONTRE LE CANCER DE LA
HAUTE-VIENNE,
QUI SOMMES-NOUS ?

Les missions :

Financer la
recherche

Améliorer la qualité
de vie des
personnes malades
et de leurs proches

Changer les
mentalités face au
cancer

Informier,
sensibiliser,
prévenir

lig ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

4 missions & des espaces dédiés

SOUTIEN À LA RECHERCHE SUR LE CANCER

1^{er} financeur privé
de la recherche
en cancérologie en France :
plusieurs centaines
de projets de recherche
soutenus par an.



**PRÉVENTION
ET PROMOTION
DU DÉPISTAGE**

ACTIONS POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS PROCHES

70 000 personnes
accueillies dans plus
de 300 espaces Ligue
et 10 000 familles
aidées financièrement
chaque année.



**SOCIÉTÉ ET
POLITIQUES
DE SANTÉ**

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
HAUTE-VIENNE

cd87@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net/cd87
Ligue Comité Haute-vienne

Limoges
Comité 67
23, av. des Bénédictins

Saint-Junien
La Villa
13, rue De'ayne

Saint-Vrieix-la-Perche
Villa Sport
Rue du Colonel
du Gernau de la Meironie

*La Ligue et ses partenaires s'engagent
pour les malades et leurs proches*



SOINS DE SUPPORT :
Psychologue, Diététicienne, Socio-esthéticienne, Sophrologue, Tabacologue...

EN GROUPE :
Yoga, Activité Physique Adaptée, Aquagym...

diffuser l'info !
Les soins de support sont encore trop peu



Lig'ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER



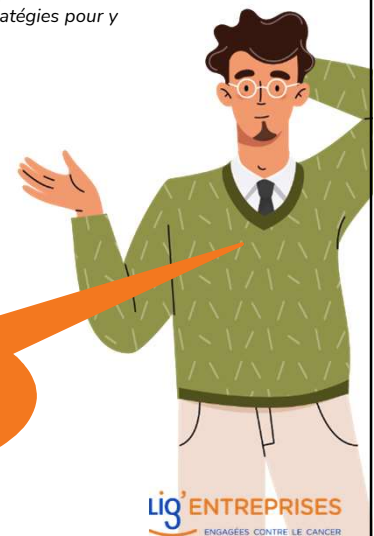
ATELIERS COLLECTIFS
DE REMEDIATION COGNITIVE

Ateliers pour les patients ayant des troubles cognitifs (problèmes de mémoire, de concentration, d'attention...) pour mieux comprendre ces troubles et découvrir des stratégies pour y remédier

ATELIERS COLLECTIFS
GROUPE DE PAROLE

Pour le patients, pour ses proches aidants

diffuser l'info !
Les soins de support sont encore trop peu



Lig'ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

**Merci pour votre
attention ☺**

Agnès ARIEU
Diététicienne, nutritionniste

Virginie ANDRÉ
Psychologue



23 avenue des Bénédictins
87000 LIMOGES
05 55 77 20 76

