

Continuez!

Pour obtenir de plus amples informations sur la campagne:

«5 par jour»

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne

Téléphone 031 389 91 00, fax 031 389 91 60

Curriel info@5parjour.ch

Internet www.5parjour.ch



Une campagne destinée à encourager la consommation de légumes et de fruits de la Ligue suisse contre le cancer, Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la santé publique.

Pour commander d'autres exemplaires de ce dépliant:

Téléphone 0844 85 00 00

Fax 033 773 65 40

Curriel shop@swisscancer.ch

Service clients – envoi
case postale 110, 3766 Boltigen

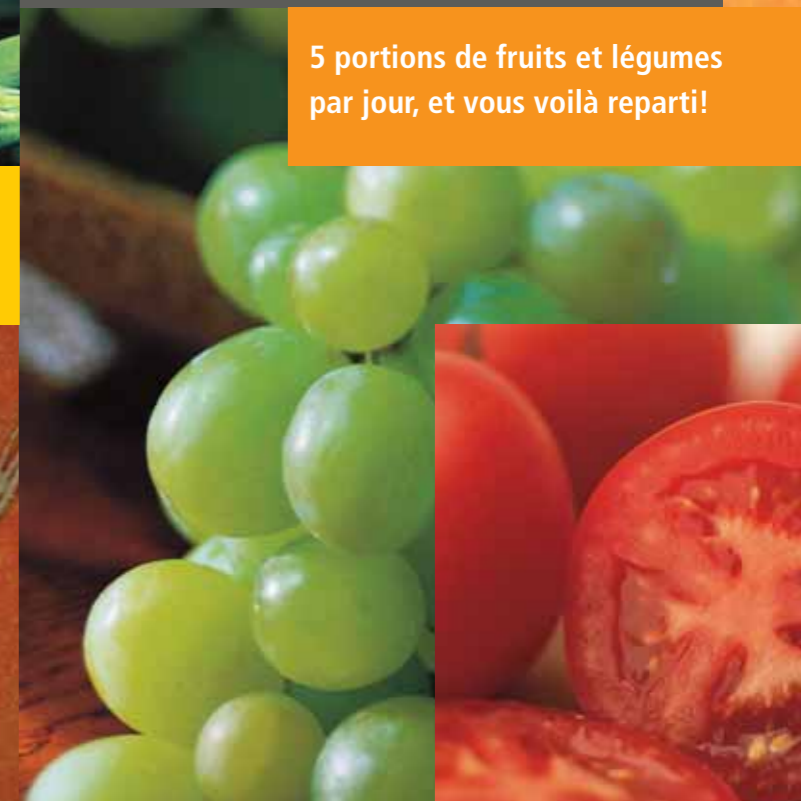
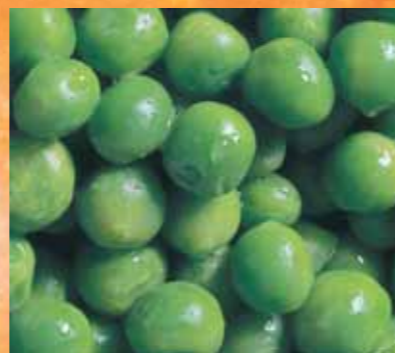
Ce dépliant existe aussi en allemand et en italien

LSC / 09.2006 / 30 000 F / 2625



Mangez-vous beaucoup de fruits et de légumes?

5 portions de fruits et légumes par jour, et vous voilà reparti!





Bien-être et plaisir.

Une alimentation riche en fruits et légumes est importante pour la santé. De nombreuses études scientifiques le prouvent. Or, la population suisse en général ne mange pas assez de fruits et de légumes. La campagne «5 par jour» vous montre comment augmenter votre consommation de fruits et légumes en alliant santé, bien-être et plaisir.

Simple et facile.

C'est très facile: veillez tout simplement à manger 5 fois par jour une poignée de fruits ou de légumes. Pour les adultes, une poignée représente environ 120 grammes. Il s'agit donc de consommer au total 600 grammes de fruits et de légumes quotidiennement, dans l'idéal 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une de ces 5 portions peut être remplacée par un verre de jus de fruits ou de légumes.

Savoureux et sains.

Les fruits et les légumes sont savoureux et excellents pour la santé. Ils contiennent une foule d'éléments de grande valeur tels que vitamines, sels minéraux, fibres et substances végétales secondaires. De plus, ils sont pauvres en calories et stimulent la digestion.

Couleur et variété.

Mettez de la couleur et de la variété dans votre alimentation en puisant, au gré de vos envies, dans le large éventail de fruits et légumes frais. Il est important de varier les produits, car tous les fruits et légumes ne contiennent pas les mêmes substances protectrices. Donnez la préférence à des produits de saison, en complétant au besoin par des légumes et fruits surgelés ou secs.

Voici un exemple de menu «fruits et légumes» pour une journée: au petit déjeuner, un muesli avec un fruit; pour les neuf heures, deux carottes; à midi, une portion de légumes cuits; pour les quatre heures, une pomme; le soir, une assiette de légumes crus en salade.

Mouvement et ligne.

Mis à part une consommation suffisante de fruits et légumes, d'autres facteurs liés à l'alimentation et au mode de vie jouent un rôle important dans la prévention des maladies. En prenant soin notamment de retrouver ou de garder le poids et d'avoir 30 minutes de mouvement dans le cadre de vos activités quotidiennes, vous pouvez faire beaucoup pour votre santé.