

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

démêlez le vrai du faux

L'alimentation joue un rôle important dans la prévention de nombreuses maladies, notamment cardiovasculaires. Ce questionnaire vous aide à faire le point sur vos connaissances et vous donne quelques repères pour améliorer votre alimentation au quotidien.

Cochez la ou les bonnes réponses.
Plusieurs réponses possibles.

1. Une bonne alimentation suffit à être en bonne santé.

Vrai Faux

2. Les matières grasses sont toutes équivalentes et mauvaises pour la santé.

Vrai Faux

3. Quels gestes alimentaires sont recommandés pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire au quotidien, tout au long de sa vie ?

- Réduire les produits trop salés
- Choisir des huiles végétales comme l'huile de colza ou de lin
- Manger une quantité suffisante de fruits et légumes

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les oméga 3 ALA sont des acides gras bénéfiques au bon fonctionnement du corps humain (santé cardiovasculaire¹). Ils doivent être apportés par l'alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer. De plus, c'est à partir de ces oméga 3 que l'organisme synthétise d'autres oméga 3 comme l'EPA et le DHA, ce dernier devant également être apporté par l'alimentation.²

4. Les oméga-3 se trouvent uniquement dans les poissons gras.

Vrai Faux

5. Chez l'adulte, en moyenne, seulement la moitié des apports recommandés en oméga 3 ALA est consommée.

Vrai Faux

6. Pour atteindre les recommandations, je peux compléter mon apport en oméga 3 ALA par :

- Une poignée de noix
- 2 tartines de St Hubert Oméga 3®
- Une cuillère à soupe d'huile de colza

RETOURNEZ POUR DÉCOUVRIR LES RÉPONSES

1. L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g d'oméga 3 ALA (EFSA)

2. Anses, Les acides gras oméga 3, 2025, (en ligne), date de consultation : 15/04/2026. Disponible : <https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-omega-3>

Communiqué par St Hubert

St Hubert
OMÉGA 3

DÉCOUVREZ LES RÉPONSES ET QUELQUES CLÉS POUR MIEUX COMPRENDRE.



1. Faux.

L'alimentation mais aussi le sommeil ou l'activité physique jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé.



Il est notamment recommandé de pratiquer au moins **30 min d'activité physique par jour**¹. Pourtant chez les 18-74 ans, seulement **53 % des femmes** et **71 % des hommes** atteignent ces recommandations.²

2. Faux.

En fonction de leur composition en **acides gras**, les matières grasses présentent **des qualités nutritionnelles différentes**.

Il est préférable de privilégier les huiles végétales **riches en oméga 3**¹ comme l'**huile de colza** ou de **lin**, 2 huiles également présentes dans St Hubert Oméga 3[®] et de **limiter les graisses saturées**.¹

3. Les 3 propositions sont correctes.

Une alimentation variée et équilibrée, associée à des gestes alimentaires simples, participe à un bon état de santé.¹



Limiter sa consommation de sel, en réduisant l'ajout de sel ou en optant pour des aliments pas ou peu salés, contribue à maintenir une pression sanguine normale.³

Privilégier certaines huiles végétales riches en oméga 3, comme l'huile de colza ou de lin, permet d'apporter de l'ALA, un oméga 3 qui aide à maintenir une cholestérolémie normale.⁴

Les fruits et légumes apportent des fibres, des vitamines et minéraux. Il est recommandé d'en consommer au moins **5 par jour**.¹

Retrouvez des recettes pour cuisiner avec St Hubert Oméga 3[®]



4. Faux.

On peut distinguer :

- **Les oméga 3 ALA** d'origine végétale, à retrouver dans les **noix** et **certaines huiles végétales** (colza et lin par exemple que l'on retrouve dans St Hubert Oméga 3[®]);
- **Les oméga 3 EPA et DHA majoritairement d'origine animale**, à retrouver principalement dans les poissons gras⁵ (sardine, maquereau, saumon).

5. Vrai.

L'apport moyen en oméga 3 ALA est de **1 g par jour**⁶ alors que les **recommandations sont de 2 g par jour**.⁴

6. Les 3 propositions sont correctes.

Il est facile d'intégrer des sources d'oméga 3 ALA dans votre alimentation quotidienne.

VOUS POUVEZ AUGMENTER VOTRE APPORT AVEC :



Une poignée de noix⁵



Une cuillère à soupe d'huile de colza⁵



2 tartines de St Hubert Oméga 3[®]

= **0,9g d'ALA**
soit la moitié des apports recommandés⁷

St Hubert Oméga 3[®] s'utilise comme vos matières grasses habituelles. En effet, **ses oméga 3 sont conservés à la cuisson**, vous pouvez donc également l'utiliser en pâtisserie et cuisson.⁸



1. Manger bouger, PNNS 4 2019-2023; 2. Santé publique France, Activité physique et sédentarité dans la population en France. Synthèse des données disponibles en 2024, 2024; 3. La réduction de la consommation de sodium contribue au maintien d'une pression artérielle normale (EFSA); 4. L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g d'oméga 3 ALA (EFSA); 5. Anses. 2025. Table de composition nutritionnelle des aliments Cicalq, [en ligne], date de consultation : 26/03/2026. Disponible : <https://cicalq.anses.fr/>; 6. Anses. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3 (INCA 3). Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Juin 2017, 7. 2 x 10 g de St Hubert Oméga 3[®] apportent 0,9 g d'ALA, soit près de la moitié des 2 g d'ALA par jour recommandés pour maintenir une cholestérolémie normale dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée; 8. ITERG. Incidence de la cuisson plate sur la stabilité des oméga 3 de St Hubert Oméga 3[®]. Octobre 2023



La consommation de St Hubert Oméga 3[®] s'inscrit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Communiqué par St Hubert



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR