

AI-JE LES BONS RÉFLEXES POUR MA SANTÉ ?

L'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé. Cette checklist, basée sur les recommandations d'institutions françaises de santé, vous aidera à adopter de bonnes habitudes. Discutez-en avec votre médecin pour qu'il/elle puisse les compléter et les adapter.

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

☐ Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour (marche rapide, vélo, etc.)¹

Suggestion de mon médecin :

☐ Je veille à avoir un sommeil suffisant et régulier. Dans l'idéal, je dors au moins 7 heures quotidiennement³

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé. Elle inclut tout mouvement corporel qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du repos (par exemple : privilégier les escaliers, jardiner, etc.)²



☐ Je bois 1,5 L d'eau par jour⁴

L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

☐ Je consomme au moins 5 portions de fruits et légumes par jour¹

☐ Je mange des légumineuses (lentilles, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine¹

☐ Je mange des produits céréaliers complets (pain complet, riz complet, pâtes complètes...) au moins 1 fois par jour¹

Les légumineuses et céréales complètes sont riches en fibres. Associées dans un même repas, elles permettent un apport en protéines complètes.



Sources : 1. Manger Bouger, Programme National Nutrition Santé 5, 2026-2030, 2026; 2. Ministère de la santé, Activité physique, sédentarité et santé, 2025, [en ligne], date de consultation : 27/05/2026. Disponible : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/active-physique-sedentarite-et-sante>
3. INSERM, Sommeil, Faire la lumière sur notre activité nocturne, 2024, [en ligne], date de consultation : 27/05/2026. Disponible : <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil>; 4. ANSES, Eau en bouteille ou eau du robinet : bonnes pratiques de consommation, 2020, [en ligne], date de consultation : 27/05/2026. Disponible : <https://www.anses.fr/fr/content/eau-en-bouteille-ou-eau-du-robinet-bonnes-pratiques-de-consommation>

Communiqué par St Hubert



☐ Je diversifie mes sources de protéines (viandes, poissons, œufs, légumineuses, etc.) au cours de la semaine¹

Suggestion de mon médecin :



Les protéines participent au bon fonctionnement de l'organisme et notamment au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain.

☐ Je mange 2 produits laitiers par jour¹

Suggestion de mon médecin :



Les produits laitiers apportent du calcium, nécessaire au maintien d'une ossature normale dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain.

☐ Je consomme du poisson 2 fois par semaine dont 1 fois du poisson gras : saumon, sardine, maquereau, etc.¹



Les poissons gras sont riches en oméga 3 EPA et DHA, bénéfiques pour la santé.^{3, 4}

LES OMEGA 3 ALA AU QUOTIDIEN

Les oméga 3 ALA contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire⁵ et doivent être apportés par l'alimentation car notre organisme ne sait pas les fabriquer.⁶

☐ Je pense à varier mes matières grasses et à privilégier celles riches en oméga 3 au quotidien (huile de colza, de noix, etc.)¹

Suggestion de mon médecin :



Parmi les matières grasses riches en oméga 3, vous pouvez également utiliser St Hubert Oméga 3[®], composé d'huiles de colza et de lin. Il s'utilise comme vos matières grasses habituelles soit en cuisson, en pâtisserie ou encore sur des tartines.

☐ Je prends une petite poignée de fruits à coque (noix, etc.) par jour, pour m'aider à atteindre les recommandations d'oméga 3 ALA¹

Sources : 1. Manger Bouger, Programme National Nutrition Santé 5, 2026-2030, 2026; 2. EUFIC, Protéines - Qu'est-ce que c'est et quelle est leur fonction dans l'organisme ?, 2019, [en ligne], date de consultation : 13/05/2026. Disponible : <https://www.eufic.org/fr/que-contient-la-nourriture/article/protéines-qu'est-ce-que-c'est-et-quelle-est-leur-fonction-dans-l-organisme> ; 3. Anses. 2025. Table de composition nutritionnelle des aliments Cical, [en ligne], date de consultation : 26/03/2026. Disponible : <https://cical.anses.fr> ; 4. L'EPA et le DHA contribuent à une fonction cardiaque normale pour une consommation journalière de 250 mg d'EPA et de DHA, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain.(EFSA) ; 5. L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation journalière de 2 g, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain. (EFSA) ; 6. Anses, Les acides gras oméga 3, 2025, [en ligne], date de consultation : 13/05/2026. Disponible : <https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-omega-3>

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.

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



Communiqué par St Hubert

St Hubert
OMÉGA 3