



Fédération du Commerce
et de la Distribution

La Fédération du commerce et de la distribution publie son guide « Les clés pour bien manger »

En s'inspirant des constats et recommandations issus des États Généraux de l'Alimentation ainsi que du groupe de travail du Conseil National de l'Alimentation, la FCD publie aujourd'hui son guide « **Les clés pour bien manger** ».

Ce guide de recommandations a été rédigé **à destination de tous**, avec l'objectif de le rendre accessible **dès le plus jeune âge**, afin de pouvoir sensibiliser toutes les générations, à travers trois grandes thématiques :

1. Des conseils pour **manger de manière équilibrée au quotidien**
2. Les **bonnes pratiques d'hygiène à respecter** au quotidien (comprendre les dates de durabilité, éviter les contaminations, bien stocker et cuire les aliments, gérer les restes....)
3. Des conseils pour **réduire le gaspillage** à domicile.

Il apporte également des conseils adaptés aux situations spécifiques de chacun (**âge, grossesse, allergies, budget...**)

L'ensemble de ces messages s'appuient sur des **informations validées et reconnues** par les ministères et les instances scientifiques.

Le guide « Les clés pour bien manger » est dès à présent consultable sur le site de la FCD (www.fcd.fr) et sera mis à disposition en magasin par les enseignes adhérentes à la FCD.

La FCD en assurera également une diffusion par voie digitale sur demande.



Exemples de visuels – « Les clés pour bien manger »

Que m'apporte mon alimentation ?

Les fruits et légumes

Augmentez votre consommation, tout ce qui est à portée de consommation viable

Au moins 5 portions par jour

Fruits et légumes
Riches en vitamines et en minéraux, ils contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

BON À SAVOIR

- 1 portion est l'équivalent de 80 à 100g, soit la taille d'un poing ou de 2 cuillères à soupe pleines.
- 1 portion = ou ou ou
- 1 portion (de 150 ml) de jus de fruits/légumes 100% jus peut compter pour 1 des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour. Évitez d'en consommer plus d'1 verre par jour et privilégiez les fruits pressés.
- Les fruits séchés (dattes, raisins secs, abricots secs, ...) participent à la consommation de fruits. **Modérez néanmoins leur consommation car ils sont très sucrés.**
- Les fruits et légumes peuvent être consommés sous différentes formes : crus, cuits, nature, préparés, froids, surgelés ou en conserve.

Privilégiez les fruits ou jus sans sucres ajoutés, car rapport aux fruits et jus

1 petite poignée par jour

Fruits à coque sans sel ajouté
Amandes, noix, noisettes, pistaches, ... sont riches en Oméga 3.

Intolérant/allergique

L'allergie alimentaire est un ensemble de **réactions immunitaires anormales**, survenant après l'ingestion d'un aliment particulier. Elle est parfois confondue avec l'intolérance alimentaire, qui **ne fait quant à elle pas intervenir de mécanismes immunitaires**. L'exemple classique est l'**intolérance au lactose** (sucre présent dans le lait), qui provoque gaz, douleurs abdominales et diarrhées ou encore l'**intolérance au gluten** (« maladie coeliaque »), qui peut également causer des troubles digestifs. Contrairement aux symptômes allergiques qui surviennent immédiatement après l'ingestion de l'aliment en cause, ceux de l'**intolérance au lactose** ou au **gluten** apparaissent progressivement et s'installent dans la durée.

VOUS DIGÉREZ MAL LE LAIT ?
Évitez de consommer du lait à jeun et en trop grande quantité et pensez à le consommer **au cours des repas** en l'incorporant dans des préparations culinaires (flans, gratins dauphinois...). Consommez des fromages qui contiennent **moins de lactose** (fromages à pâte dure ou affinés) ou du lait appauvri en lactose.

VOUS ÊTES ALLERGIQUE ?
Prenez le temps de lire les étiquettes des produits préemballés pour vous assurer que l'allergène n'est pas présent dans la liste d'ingrédients.

Pour les produits non préemballés, l'information sur les allergènes contenus dans les produits est **indiquée à proximité du rayon** (sur les pique prix, sur un cahier...). En cas de doute, demandez à votre commerçant.

Avant de servir de la nourriture à des invités, n'oubliez pas de **vérifier au préalable** s'ils n'ont pas d'allergies alimentaires.

Si vos **enfants** ont des allergies alimentaires, il est primordial d'en **informer tous les adultes** qu'ils côtoient (personnel scolaire, parents d'autres enfants, accompagnateurs...) et d'apprendre à vos enfants à les informer **par eux-mêmes**. Apprenez-leur également qu'en l'absence d'**indication fiable** sur la composition d'un produit, il faut **s'abstenir** de le consommer.

Et l'activité physique dans tout ça ?

Une activité physique régulière est essentielle pour la santé de notre corps et de notre mental !
Au quotidien, il est recommandé d'effectuer au moins **30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**.
Si vous êtes amenés à rester assis pendant un long moment, durant votre journée de travail par exemple, **pensez à marcher quelques minutes, vous étirer et activer vos articulations toutes les deux heures**.

Si vous manquez de temps, **pensez à des choses simples à intégrer dans votre quotidien** : prendre les escaliers plutôt que les escalators et l'ascenseur, aller au travail en vélo, descendre quelques stations avant votre arrêt afin de finir votre trajet à pied, vous garer un peu plus loin de votre destination...

La course à pied et la marche font partie des activités physiques les plus économiques puisqu'une paire de baskets et une tenue de sport adaptées suffisent !

Les plus petits aussi ont besoin de bouger !
Donnez leur chaque jour le moyen d'être actif : balade à pied ou en vélo, toboggan, balançoire, jeux de ballon, corde à sauter, piscine...
Les **accompagner** dans leurs activités vous permettra également de vous dépenser.

Contact presse FCD : Sophie Amoros - 01 44 43 99 12 - samoros@fcd.fr

FCD : La Fédération du Commerce et de la Distribution regroupe la plupart des enseignes de la grande distribution, qu'il s'agisse de distribution alimentaire ou distribution spécialisée. Ce secteur compte 750 000 emplois, plus de 10 millions de clients par jour, 2131 hypermarchés, 5962 supermarchés, 3952 supermarchés à dominante marques propres (exmaxidiscomptes), près de 3700 drives, environ 20 000 magasins de proximité, plus de 30 000 points de vente pour un volume d'affaires d'environ 200 milliards d'euros. La FCD intervient notamment dans les domaines de la sécurité alimentaire, du développement durable, des relations économiques (PME, industriels, filières agricoles), des relations avec les partenaires sociaux et sur les sujets liés à l'aménagement du territoire et d'urbanisme commercial.