



Tout le monde veut se sentir bien et avoir l'air en bonne santé. En optant pour des aliments plus sûrs, une nutrition plus saine et une activité physique régulière, vous pouvez améliorer votre santé tout au long de la vie. Ces choix sont particulièrement importants parce qu'ils impliquent des décisions personnelles que vous seul pouvez prendre.

En connaissant mieux les comportements liés aux cinq clés dans chacun de ces domaines, vous pourrez faire de meilleurs choix. Ces comportements clés sont importants pour votre santé où que vous viviez et quel que soit votre âge. Se sentir mieux, avoir l'air en forme, se rendre moins souvent chez le médecin, maintenir une tension et un taux de sucre dans le sang normaux, garder le poids qui convient – ce sont là quelques-uns des avantages liés à l'adoption des comportements clés décrits dans ce dépliant.

Les footballeurs étant d'excellents exemples de santé et de forme physique, la coupe du monde de la FIFA 2010 offre une occasion unique de communiquer ces messages. Ce dépliant a été conçu par le Département de la Santé de l'Afrique du Sud, en collaboration avec le Bureau régional de l'Organisation mondiale de la Santé pour l'Afrique. Il s'inscrit dans le cadre d'une stratégie globale visant à mieux faire prendre conscience du rôle que jouent l'alimentation et l'activité physique dans les modes de vie sains.



## Les 3 jeux de cinq clés



Choix sains,  
vie saine

Davantage d'informations sont disponibles à l'adresse:  
[www.who.int/foodsafety/consumer/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/en)



## Les 3 jeux de cinq clés

Les cinq clés **pour des aliments plus sûrs**,  
Les cinq clés **pour une alimentation saine**,  
Les cinq clés **pour une activité physique appropriée**



## Les cinq clés pour des aliments plus sûrs

### 1. Prenez l'habitude de la propreté

- Lavez-vous les mains avec du savon avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine
- Lavez-vous les mains avec du savon après être allé aux toilettes
- Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine

### 2. Séparez les aliments crus des aliments cuits

- Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments
- Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que venez d'utiliser pour des aliments crus
- Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer

### 3. Faites bien cuire les aliments

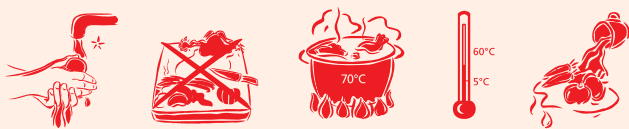
- Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson
- Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurez qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre
- Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits
- Évitez la surcuisson en les faisant frire, griller ou rôtir au four, car ces opérations peuvent produire des substances chimiques toxiques

### 4. Maintenez les aliments à bonne température

- Ne laissez pas les aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)
- Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir
- Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur
- Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante

### 5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination
- Choisissez des aliments frais et sains
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé
- Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus
- N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption



## Les cinq clés pour une alimentation saine

### 1. Ne donnez à votre nourrisson que du lait maternel pendant les six premiers mois

- De la naissance jusqu'à l'âge de six mois, votre nourrisson ne doit recevoir que du lait maternel, jour et nuit
- Allaitez votre enfant à la demande

### 2. Ayez une nourriture variée

- Utilisez différents produits alimentaires : des aliments de base, des légumineuses, des légumes, des fruits et des produits d'origine animale

### 3. Mangez beaucoup de fruits et de légumes

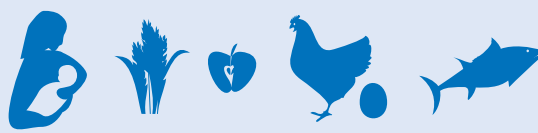
- Mangez des fruits et des légumes variés (plus de 400 g par jour)
- Si vous avez faim entre les repas, mangez des légumes et des fruits crus plutôt que des aliments gras ou très sucrés
- En faisant cuire les fruits et les légumes, évitez la surcuisson qui entraîne la perte de vitamines importantes
- Les fruits et les légumes séchés ou en conserve peuvent être utilisés, mais choisissez des produits sans adjonction de sel ou de sucre

### 4. Consommez des quantités modérées de graisse et d'huile

- Choisissez des huiles végétales non saturées (comme l'huile d'olive, l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de maïs) plutôt que des graisses animales ou des huiles à haute teneur en graisse saturée (comme l'huile de noix de coco ou l'huile de palme)
- Préférez la viande blanche (par exemple la volaille) et le poisson généralement moins riche en graisses que la viande rouge
- Limitez la consommation de charcuterie et de viandes grasses et salées
- Utilisez si possible du lait et des produits laitiers partiellement écrémés ou moins gras
- Évitez les produits alimentaires transformés, rôtis au four et frits contenant des acides gras trans industriels

### 5. Mangez moins salé et moins sucré

- Cuissez et préparez les aliments avec le moins de sel possible
- Évitez les aliments à forte teneur en sel
- Limitez la consommation de boissons industrielles sucrées et de jus de fruit sucrés
- Si vous avez faim entre les repas, choisissez des fruits frais plutôt que des aliments sucrés et des friandises (comme les gâteaux secs, les pâtisseries)



## Les cinq clés pour une activité physique appropriée

### 1. Si vous n'êtes pas physiquement actif, il n'est pas trop tard d'entreprendre une activité physique régulière et de réduire vos activités sédentaires

- Trouvez une activité physique divertissante
- Augmentez progressivement votre activité physique
- Soyez actif avec les membres de votre famille chez vous et dehors
- Réduisez les comportements sédentaires – télévision et jeux vidéo par exemple

### 2. Exercez une activité physique tous les jours dans toutes les situations possibles

- Allez faire vos achats à pied
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Descendez du bus plus tôt pour faire le reste du chemin à pied

### 3. Prévoyez au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours ou plus par semaine

- Faites en sorte que l'activité physique fasse partie de votre routine quotidienne
- Organisez des activités physiques communes avec des amis
- Participez à une activité physique à l'heure du déjeuner avec des collègues

### 4. Si vous le pouvez, prévoyez régulièrement une activité physique plus soutenue pour vous sentir en meilleure santé et en meilleure forme

- Une activité physique plus soutenue peut être une activité sportive - football, badminton ou basket, ou encore course à pied, aérobic ou natation
- Faites partie d'une équipe ou d'un club pour vous adonner à un sport que vous aimez
- Allez travailler en vélo au lieu de prendre la voiture

### 5. Les jeunes d'âge scolaire doivent avoir au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue tous les jours

- Encouragez les jeunes à participer à une activité sportive et physique divertissante
- Assurez aux jeunes un encadrement sûr et convivial pour leur activité physique
- Exposez les jeunes à un large éventail d'activités physiques à l'école et chez eux

