



LA SANTÉ EST DANS l'assiette

Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il faut respecter certaines règles essentielles d'hygiène de vie. Comment bien équilibrer son alimentation en fonction de son âge, de son poids et de son style de vie ? La Mutuelle du Ministère de la Justice vous accompagne.



LES CONSEILS DE LA MMJ



• Au moins 5 fruits et légumes par jour.



• Mangez de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour.



• Des féculents à chaque repas.



• Consommez 3 produits laitiers par jour.



• De l'eau sans restriction.



• Réduisez votre consommation de sucre.



• Limitez votre consommation de matières grasses.



• Limitez votre consommation de sel.



• 30mn de marche rapide par jour ou activité équivalente.

LE + MMJ

La MMJ prend en charge les consultations de médecins spécialistes dans le domaine de la nutrition.





5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR : pas si compliqué !



5 fruits et légumes par jour,
ça correspond à quoi ?

Par exemple :

- 1 orange ou jus d'orange
pressée (sans sucre)



- 1 banane

- 1 tomate



- 1 portion de haricots verts

- 1 pomme ou 1 compote
(sans sucre ajouté).

OU

- 1 pamplemousse

- 1 portion de carottes rapées

- 1 portion de salade verte



- 1 part de tarte aux courgettes

- 2 clémentines/abricots

IDÉE REÇUE

Si vous mangez une salade de **pommes de terre**, une assiette de **petits pois**, une salade de **maïs** ou bien un plat de **lentille**, ça compte ?

NON ! Ce ne sont pas des légumes mais des **féculents**. Il faut malgré tout en consommer à chaque repas en complément des légumes car leur association est recommandée.

Conseil :

Riz - ratatouille, pâtes - brocolis, maïs - tomates...

LES FRUITS ET LÉGUMES ca coûte trop cher?

FAUX ! Préférez les **fruits et légumes de saison** qui sont moins chers et bien meilleurs. Les **fruits et légumes surgelés** sont généralement peu onéreux et possèdent d'excellentes qualités nutritionnelles.

LA PRÉVENTION SANTÉ : ÉLÉMENT CLÉ DE LA STRATÉGIE DE LA MMJ

Au-delà du remboursement des médicaments et des frais de santé, la Mutuelle du Ministère de la Justice souhaite aider ses adhérents à prendre en charge leur santé pour mieux la préserver. **Pour cela, la MMJ inclut dans ses garanties le remboursement d'actes de prévention non remboursés par l'Assurance maladie : ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, substituts nicotiques, vaccins...** et développe des actions de prévention et de promotion de la santé. Cette démarche permet d'aborder des thématiques touchant à la promotion de la santé : consommation d'alcool, tabagisme, sommeil, nutrition, sécurité routière, et contribue au bien-être physique et moral des agents du ministère de la Justice et à la maîtrise des dépenses de santé.

LE + MMJ



Les adhérents de la MMJ ont un accès gratuit à des stages santé dans chaque région.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site :
www.mmj.fr > Nos Plus > Prévention MMJ