

Le « bien manger »

L'équilibre alimentaire : les
bases !

Besoin calorique

Des besoins caloriques de base

→ Métabolisme de base (= fonctionnement des organes : poumons, cœur, muscles, digestion...)

+ auquel on y ajoute les dépenses quotidiennes (repas, transports, lecture, activité physique... etc)

= recherche d'aliments de forte densité nutritionnelle

Quelle répartition sur la journée ?

- 3 repas dans la journée :

COMPLETS

- 1 (à 2) collation (s)

Penser au « pratique à EMPORTER »

- De l'eau

A BOIRE TOUTE LA JOURNÉE

Deux points importants

- VARIÉTÉ
- MODERATION

Que faut-il manger au quotidien?

- UN PETIT-DEJEUNER COPIEUX



Equilibre du petit-déjeuner

- UN MIDI COMPLET



- UN SOIR COMPLET MAIS un peu PLUS LEGER



Composition d'une assiette

Midi et Soir

FECULENT PAIN LEGUMES SECS	→ 1/3 à 1/4 assiette Plus ou moins <u>selon l'appétit</u>
VIANDE POISSON (au moins 3 fois par semaine) ŒUF	→ 1/4 à 1/8 assiette
TOUS LES LEGUMES	A volonté → Au minimum 1/2 assiette
HUILES VEGETALES ++ BEURRE CREME FRAICHE	Préférez les huiles végétales : huile d'olive, de colza ou de noix. (=riche en bonnes graisses) . Limitez le beurre et la crème (3 fois/sem max) .
LAITAGE et EQUIVALENT (→ UNE PORTION PAR JOUR)	Produits laitiers (brebis et chèvre ++) ou laits végétaux ou oléagineux (noix, noisette, amande...)
OU FRUIT FRAIS, SECS ou CUIITS	FRAIS au moins 2 portions par jour

La cuisson des aliments

- A basse température
- Limiter les fritures
- Eviter la cuisson à l'eau pendant des heures
- Ne pas hésiter à consommer l'eau de cuisson de certains légumes

Epices, herbes aromatiques et condiments

- Pour mettre moins de sel
- Pour donner du goût
- Pour relever les plats



- Mais surtout pour votre santé !!

Epices	Rôle	Idée de plats avec ces épices	
Curry	Prévention pour les maladies liées au foie	Purée de pommes de terre et de dinde au curry	Poulet sauté crème fraîche et curry
Cumin	Anti-douleur au niveau de tous les organes abdominaux : estomac, intestins mais aussi organes génitaux	Mouliné de carottes au cumin	Dés de légumes au cumin
Paprika	Prévention des infections pulmonaires, des rhumes. Permet aussi une meilleure digestion.	Riz au paprika et huile d'olive	Nouilles fraîches au paprika et saumon frais
Curcuma	Vertus anti-inflammatoires, aide à lutter contre l'excès de cholestérol	Velouté de courgettes et tapioca au curcuma	Dos de colin et pommes de terre au curcuma
Muscade	Apaise les douleurs dentaires	Purée de pois cassés à la muscade	Riz au lait à la muscade
Cannelle	Remède idéal contre la fatigue, aide aussi à lutter contre l'excès de sucre dans le sang.	Tarte aux pommes à la cannelle	Dés de poires cuites à la cannelle

Les « impératifs » Santé

- Les féculents en bonne quantité surtout le matin et au moins un peu le midi
- Des protéines animales et/ou végétales au moins une fois par jour
- Des fruits et légumes midi et soir
- Des épices, herbes aromatiques, condiments à chaque repas
- Une collation adaptée dans la journée quand

Entre les repas

- **Un goûter – facultatif – mais important en cas de fringales**
- Choisir des aliments de qualités :
- **Priorité sur les FRUITS** frais + fruits secs, cuits ou en compote.
- Penser à boire aussi une boisson chaude (si possible sans sucre ou légèrement sucrée avec miel, cassonade ou sucre complet) ou au moins un grand verre d'eau
- Ajouter un féculent (pain, céréales, biscuits secs) en cas de grosses fringales

Les boissons

- La seule boisson indispensable est l'eau ...
- Sodas, sirop : à limiter (même light car on ne se déshabitue pas à boire sucré avec ce type de boisson)
- Attention à l'excès d'alcool... Le vin rouge en terme nutritionnel reste l'alcool à privilégier pour ses bienfaits en anti-oxydants (à dose raisonnable...soit 2 à 3 verres par semaine !!)

Les conséquences d'une mauvaise alimentation

- Le surpoids

MAIS PAS SEULEMENT :

- Les coups de fatigue ou des hypoglycémies répétés
- Un manque d'énergie au quotidien
- Les baisses de motivation psychologique
- Un manque de confiance en soi

Les conséquences d'une mauvaise hydratation

- Le surpoids
- La rétention d'eau
- La cellulite
- Les crampes musculaires
- Les tendinites

CONCLUSION

Manger équilibré ce n'est pas seulement pour ne pas prendre du poids mais pour... :

- Retrouver et maintenir sa santé au beau fixe !
- Pouvoir associer vie sociale, professionnelle, familiale et pourquoi pas sportive tous les jours
- Etre bien dans sa tête et dans ses chaussettes
