

Pour votre
santé,
évitez
de **manger**
trop **gras,**
trop **sucré,**
trop **salé.**

Équilibrer ses repas au quotidien « Mangez bougez ! »

Équilibrer ses repas, c'est facile ! Pour garder la forme et la ligne au quotidien, votre corps a besoin d'une alimentation diversifiée, qui lui apporte l'énergie nécessaire pour fonctionner de façon optimale.

Car c'est le bon équilibre entre l'énergie apportée par les repas et celle dépensée qui permet de garder la ligne. Mais équilibrer ses repas tous les jours de l'année, ce n'est pas si évident !

Comment construire son équilibre alimentaire ?

Construire son équilibre alimentaire, c'est diversifier et varier son alimentation. Et diversifier son alimentation, c'est chaque jour consommer des aliments issus des sept grandes familles de la pyramide alimentaire: eau, produits céréaliers, produits laitiers, fruits et légumes, viande poisson œufs, matières grasses et produits sucrés. Ces aliments sont réunis dans des familles parce qu'ils présentent des caractéristiques nutritionnelles communes.



Varier son alimentation, c'est donc consommer chaque jour des aliments différents au sein même de ces grandes familles. Pourquoi varier ?

Pour que l'alimentation reste un plaisir et parce qu'aucun aliment ne peut à lui seul répondre à vos besoins nutritionnels.

Et pour cela - cuisiniers et médecins s'accordent à le dire- faire de vrais repas (3 ou 4 par jour) est une véritable garantie pour votre équilibre nutritionnel et votre bien-être. Rien de tel que de partager une bonne table pour maintenir un poids stable : le partage est source de plaisir et le regard des autres limite nos écarts...

Votre équilibre en pratique

Les conseils pour équilibrer ses repas

- Équilibrez votre alimentation sur la journée, voire sur la semaine. Ne refusez pas de vous faire plaisir de temps en temps en profitant d'une sortie pour faire un « extra ». Prévoyez simplement par la suite un repas plus léger pour compenser les excès.
- Évitez de sauter un repas : non seulement votre corps se rattrapera sur le repas suivant, mais vous aurez davantage tendance à succomber au grignotage.
- Ne négligez pas votre petit déjeuner. C'est un vrai rituel pour votre forme, et si vous n'avez pas faim au saut du lit, prévoyez un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain ou une barre de céréales à emporter pour la matinée.
- Consacrez au moins vingt minutes à votre repas, prenez-le dans le calme, de préférence assis et à table et prenez le temps de bien mâcher. Évitez de regarder la télévision en mangeant car vous avez moins conscience de ce que vous mangez et vous risquez d'augmenter les quantités ingérées...
- Et l'activité physique ? Surveiller son alimentation, c'est bien, mais il est aussi indispensable de pratiquer régulièrement une activité physique, à raison d'au moins trente minutes par jour. Une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport : des activités aussi simples que la marche rapide suffisent. Dans tous les cas, il faut privilégier la régularité des activités à l'intensité de l'effort.

Les astuces de l'activité physique

- S'activer au quotidien, ce n'est pas compliqué : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire ses courses à pied lorsque c'est possible...
- Envie de commencer, de reprendre une activité physique ou sportive? Renseignez-vous auprès des associations, club de votre quartier, ou à votre mairie. Et essayez de vous inscrire avec des amis : vous vous motiverez mutuellement!
- N'hésitez pas à fractionner vos 30 minutes d'activité physique au cours de la journée : 2 x 15 min par exemple ! Mais sachez aussi qu'on ne commence à solliciter ses réserves lipidiques qu'après 40 mn d'activité...

Les bons repères pour manger équilibré au quotidien....



Les féculents & les produits céréaliers : au moins 3 fois par jour



Riches en glucides complexes mais aussi en protéines végétales, les féculents sont la principale source d'énergie, pour le cerveau et les muscles en particulier, d'une alimentation équilibrée. Il faut manger environ 50 à 60 grammes de glucides complexes par jour soit l'équivalent de 200 g de pâtes cuites.

Le repère de notre nutritionniste : 200 g de pâtes cuites = 10 cuillerées à soupe de pâtes cuites mais aussi de blé, de riz, de purée ou de légumes secs = 1/2 de baguette = 4 pommes de terre moyennes.

L'astuce : favorisez les produits à base de céréales complètes qui contiennent plus de fibres.

5 Fruits et légumes par jour



Riches en eau donc souvent peu caloriques, riches en vitamines et minéraux, les fruits et légumes contiennent aussi des fibres qui calment l'appétit et facilitent le transit intestinal. Ils apportent aussi des antioxydants qui pourraient expliquer l'effet protecteur des maladies cardiovasculaires et des cancers relevé par les études.

Le repère nutritionnel :
1 portion = 1 fruit type pomme = 2 fruits type abricots = 1 jus de fruits pur jus sans sucres ajoutés = 1 compote = 1/2 assiette de légumes cuits = un ramequin de crudités = 1 bol de soupe de légumes = 1 tomate.

L'astuce : Consommés entiers voire non épluchés, les légumes et les fruits apportent plus de fibres et ont un meilleur effet rassasiant.

2 à 3 portions de matières grasses par jour



Les corps gras étant constitués de lipides, ils sont une source d'énergie importante mais ils ont aussi un rôle de constituant. Tout excès peut favoriser rapidement une prise de poids. Mais il faut quand même en consommer: notre organisme a besoin de graisses, surtout celles de bonne qualité (huiles riches en acide gras essentiels) !

Le repère nutritionnel :
1 portion = 1 cuillère à soupe d'huile = 10g de beurre (1 noix ou une tablette individuelle) ou de margarine = 1 cuillère à soupe bombée de crème = 1 cuillerée à soupe rase de mayonnaise.

3 Produits laitiers par jour



Les produits laitiers apportent avant tout du calcium, dont le rôle sur la bonne santé des os, mais aussi dans la contraction musculaire, est capital.

Un produit laitier par repas est nécessaire : pensez à l'avenir de vos os en choisissant des yaourts ou des desserts lactés si vous n'aimez pas le lait, en privilégiant les fromages à pâte dure, les plus riches en calcium, et en vous aidant de certaines eaux minérales, riches en calcium.

Le repère nutritionnel :

1 portion = 30 g de fromage = 1 yaourt = 150 ml de lait

L'astuce : l'écémage du lait ne modifie pas la teneur en calcium : seulement la matière grasse, vous pouvez donc choisir des laitages ½ écémés ou écémés.

1 à 2 portions de viandes, poissons et œufs par jour



Sources de protéines d'excellente qualité essentielles à la construction et l'entretien de votre organisme, ces aliments apportent aussi selon les cas certaines vitamines et du fer.

Le repère nutritionnel : 1 portion = 1 steak haché (100g) = 2 tranches de jambon = 2 œufs = 100g de poisson... Tous apportent les mêmes quantités de protéines

L'astuce : en privilégiant les morceaux et viandes maigres (rosbif, steak haché à 5% MG, paleron, bavette, filet de porc, jambon, foie, poulet, dinde...), les poissons blancs ou encore les fruits de mer, vous cuisinerez plus léger mais tout aussi savoureux !

Et bien évidemment.....



Consommer les produits sucrés avec modération

Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois



Limiter la prise de sel

Préférer le sel iodé. Ne pas resalé avant de goûter. Limiter les charcuteries, les fromages les plus salés et les produits apéritifs salés.



Et boire de l'eau à volonté.....

Au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées