

EN RESUME:

Activités physiques au minimum 30min 3x/sem ou marche de 10'000 pas /j

Conseil: comptez une fois vos pas avec un podomètre, si vous marchez plus de 10'000 pas /j, vous n'êtes pas sédentaire...

Alimentation:

- Minimum deux fruits et deux légumes chaque jour
- Viande maximum trois fois par semaine
- Si possible, poisson deux fois par semaine
- Trois produits laitiers par jour
- Moitié de l'assiette: les légumes; le tiers de l'assiette: les farineux; le restant: les protéines (viande, fromage, sauce...)
- minimum 1 litre de boisson par jour

Conseil: pensez à la répartition des aliments dans l'assiette sur une journée entière, car un repas déséquilibré peut être rééquilibré au cours de la journée... et manger de préférence léger le soir...

Pour analyser votre alimentation, il est intéressant de faire une fois un carnet alimentaire,

où vous inscrivez en plusieurs colonnes:

- Date
- Heure
- QUOI ET COMBIEN (Qu'est-ce que j'ai mangé et bu et combien, y compris grignotage jour et nuit), en notant type de préparation (par ex cuit à la vapeur ou frit) et caractéristiques (par ex lait écrémé ou lait entier)
- Faim (0-4)
- Vitesse (à quelle vitesse j'ai mangé?) (1-4)
- Lieu (où j'ai mangé)
- Activité effectuée en mangeant
- Etat d'esprit avant de manger (par ex: gai, satisfait, énervé, fatigué, stressé, triste ...)
- Remarques personnelles (sport, émotions, activités particulières, etc.)

Et ensuite lisez ces quelques conseils diététiques généraux:

Conseils comportementaux

Prises alimentaires

- Mangez assis, dans le calme, à des heures régulières, avec des couverts et une assiette.

- Ne faites rien d'autre en mangeant (TV, lecture, radio, courses).
- Prenez le temps de mâcher et faites une pause au milieu du repas ou posez vos couverts toutes les 3 bouchées.

Organisation des repas et des collations

- Planifiez et répartissez vos prises alimentaires et vos collations.
- Faîtes de vrais repas équilibrés plutôt que de grignoter tout au long de la journée.
- Prévoyez un moment de détente avant chaque prise alimentaire.
- Adaptez la consommation de chaque aliment sans supprimer vos aliments préférés
- Evitez de vous servir deux fois

Invitations et réceptions

- Prenez une collation avant la réception (fruits, légumes, yaourt).
- A l'apéritif, vive le jus de tomate, de fruits, les dips de légumes, les grissinis,
- A table, touchez peu à votre verre de vin, ainsi on ne vous resserrera pas et buvez beaucoup d'eau
- Eloignez la corbeille de pain
- Servez-vous une petite portion au premier service, ainsi vous pourrez accepter une seconde ration
- Profitez de l'ambiance pour parler, écouter, rire et donc faire des pauses fourchettes !
Mangez lentement !
- Acceptez un écart avec philosophie !
- Le lendemain, reprenez vos bonnes habitudes et bougez !

Connaissez-vous la pyramide alimentaire?

En rappel: la base: l'eau 1-1.5 l/j puis les légumes et les fruits 5 portions/jour, puis les farineux minimum 3 portions/j, puis le reste...

Alimentation équilibrée mais pourquoi ?

Pour être équilibrée, l'alimentation journalière doit comporter des aliments de tous les groupes en quantités adaptées aux besoins de notre organisme...Mais pourquoi ?

Les boissons:

Le corps humain est constitué de plus de 60% d'eau qui se répartit entre les liquides corporels (sang, salive, etc.) et les organes. Aussi, une hydratation corporelle constante est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme et doit compenser les pertes par les urines, la transpiration, etc.

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Attention aux boissons sucrées et alcoolisées calorique !

Les fruits et légumes :

Les fibres et l'eau qu'ils apportent, aident à réguler le transit intestinal, produisent une sensation de satiété importante avec un faible apport calorique. Ils contiennent également les vitamines (A,C,K,acide folique), des minéraux (potassium, magnésium, etc.) ainsi que des substances antioxydantes, protectrices contre les cancers.

Les farineux :

Les céréales (pain, pâtes, riz, maïs, etc.), les pommes de terre et les légumineuses (lentilles, haricots secs, tofu, etc.) contiennent des hydrates de carbone (= glucides ou sucres complexes). Ces sucres sont le carburant essentiel de notre cerveau et fournissent l'énergie dont notre organisme a besoin

pour les activités quotidiennes. Complètes ils apportent également des fibres et des minéraux.

□ **Les produits laitiers :**

Le lait, les yaourts, les sérés, les flans et le fromage apportent du calcium ; alors que la crème et le beurre n'en contiennent pas. Ce minéral est nécessaire à la constitution (solidité) et l'entretien du squelette osseux. Les produits laitiers sont également une source intéressante de protéines et peuvent parfois remplacer la viande à un repas.

□ **Les viandes, poissons, oeufs:**

Ils sont la principale source de protéines nécessaires à la réparation et l'entretien des muscles. De plus, la viande et les oeufs sont riches en fer permettant de combattre l'anémie.

Attention certaines viandes (charcuterie par ex.) et certains fromages gras apportent des graisses cachées !

□ **Les matières grasses:**

Les huiles et le beurre sont les principaux aliments de ce groupe ; les oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, etc.), la crème et la mayonnaise en font aussi partie. Il est recommandé de limiter la consommation de matière grasse, mais pas de la supprimer car elle apporte des acides gras essentiels au bon fonctionnement de notre organisme (synthèse hormonale, maintien de la température corporelle, etc.). Afin de couvrir les besoins en acides gras, il est recommandé d'associer différentes huiles (par ex : olive et soja, colza et tournesol) et de les varier.

□ **Les aliments "plaisir":**

Les sucreries (et boissons sucrées), les pâtisseries, le chocolat, les biscuits sucrés et salés, les chips, les glaces,... appartiennent à ce groupe.

Ces aliments ne sont pas nutritionnellement intéressants, car ils sont riches en sucre et/ou en graisse. De plus, ils n'apportent que peu de nutriments essentiels et sont caloriques ! On parle de "calories vides". Toutefois, ils procurent du plaisir, c'est pourquoi ils sont tolérés avec modération !