

# Bien manger

Plaisir et équilibre



# Joindre le plaisir à l'équilibre

Tous les sens contribuent au plaisir de manger (le goût, la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe).

Pour conjuguer plaisir et équilibre, il est essentiel de faire du repas un moment privilégié et de développer son goût.

**Si l'on mange à sa faim sans faire de gros excès, le goût et le plaisir ne sont pas les ennemis de l'équilibre alimentaire.**



# Ecouter son corps : respecter sa faim

La faim et l'envie de manger sont deux choses différentes. La gourmandise, le stress, la joie ou la tristesse... de nombreuses situations ou émotions peuvent donner envie de manger sans que la faim se fasse réellement sentir.

**Le rassasiement, c'est le moment où la faim disparaît pendant un repas, c'est le signal que l'on a suffisamment mangé.**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour ressentir le rassasiement, il faut manger dans le calme et lentement, pendant au moins une demi-heure.

# Pour allier plaisir et équilibre, cuisiner c'est important

Cuisiner soi-même permet de manger de bons plats, tout en ayant le choix d'adapter les quantités de sel, de sucre et de matière grasse à ses goûts et à ses besoins.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Apprendre ou réapprendre à manger selon sa faim est une des clefs pour bien gérer son poids. Inconsciemment, les personnes minces obéissent plus à leurs sensations internes de faim et de satiété qu'à leur environnement (vue ou odeur d'aliments...).

# 3 repas par jour : un rythme naturel

En mangeant suffisamment à chaque repas on respecte son rythme naturel de faim et satiété et on évite les « coups de pompe » et le grignotage.

**On recommande 3 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Il est possible d'y ajouter un goûter ou une collation.**

## D'AUTRES BONNES RAISONS POUR CUISINER :

Mieux gérer son budget alimentaire,

mieux varier son alimentation,

cuisiner avec ses enfants, son conjoint, ou des amis...



# Ce que les aliments vous apportent :

## Les protéines

Ce sont les éléments bâtisseurs de l'organisme. On les trouve dans les viandes, les poissons, les œufs, le fromage, le lait, les yaourts et les fromages blancs, qui sont les meilleures sources de protéines.

Les légumes secs (lentilles, fèves, haricots secs...) et les céréales apportent aussi des protéines mais celles-ci sont moins bien utilisées par l'organisme.



## Les lipides

(ou graisses)

Ils apportent de l'énergie et assurent des fonctions vitales (notamment au niveau du cerveau). On les trouve dans les huiles, le beurre et la crème mais il existe aussi des « graisses invisibles » dans les viennoiseries, les biscuits, les plats préparés, le chocolat...



## Les glucides L'eau

(ou sucres)

C'est la principale source d'énergie du cerveau et des muscles. Sont à privilégier : le pain, les féculents et les céréales. Sont à modérer : le sucre, les sucreries, les boissons sucrées...

Elle représente 60 à 70% du poids du corps. L'eau du robinet est la boisson à privilégier et la plus économique.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à une idée reçue, le pain est moins calorique que les biscottes.

Le beurre et la crème apportent des vitamines A et D. Les huiles végétales apportent de la vitamine E et parfois des oméga 3 (colza et noix).



## Les fibres

Ce sont elles qui régulent le transit intestinal. Les fruits et légumes, les céréales complètes, les légumes secs et les fruits secs sont les principales sources de fibres.

## Les vitamines et minéraux

Ils sont indispensables au bon fonctionnement et à la protection de l'organisme. Tous les aliments en contiennent en quantités variables : les produits laitiers apportent du calcium, du zinc et des vitamines B ; les fruits et légumes apportent notamment des vitamines B9 et C.





# Portion dont on peut s'inspirer :

## Une portion de fruits ou de légumes c'est :

- 1/2 melon, ou 1/2 pamplemousse
- 1 petite barquette de fraises
- 1 pomme ou 1 orange ou 1 poire
- 1 petite grappe de raisin
- 1 jus de fruits pressés
- 1 tomate
- 1 petit bol de salade
- 1/2 assiette de haricots verts, carottes, brocolis ou autres légumes



## Une portion de viande, poisson ou œufs c'est :

### pour un enfant de cinq ans

50g de viande ou équivalent, soit 1/2 steak haché, 1 petit filet de poisson ou 1 œuf.

### pour un adolescent ou un adulte

100 à 120g de viande ou équivalent, soit 1 steak haché, 1 blanc de poulet, 1 filet de sole, 1 maquereau entier, 2 à 4 sardines, 1 pavé de saumon ou 2 œufs.



## Un produit laitier c'est :

- 1 part de fromage (1/8 de camembert par exemple)
- 1 yaourt ou 3 cuillères à soupe de fromage blanc ou 2 petits suisses
- 1 verre de lait
- 3 à 4 pincées de fromage râpé dans une soupe, une purée au lait, du fromage pour préparer des légumes en gratin, un riz ou une semoule au lait...



## Et les matières grasses ?

### Quelle quantité de matière grasse consommer tous les jours ?

Consommer 10 à 20 g de beurre par jour et 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile, quantités à moduler selon ses besoins énergétiques, son activité physique...

### Quelles matières grasses dans les plats ?

Dans les légumes cuits et les féculents, ajouter de la crème ou du beurre pour donner du goût ; rien de tel, d'ailleurs, pour faire aimer les légumes aux enfants. Pour les salades, varier les huiles (colza, noix...) ou, pour des sauces allégées, de la crème allégée ou du yaourt.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Après une séance de sport, grâce à leur apport en protéines de très bonne qualité, une briquette de lait aromatisé, du yaourt à boire ou un yaourt sucré avec du miel aident votre corps et vos muscles à bien récupérer.

## Viande, Poisson Œufs

Riches en protéines, ce sont les meilleures sources de fer. Ils apportent également des vitamines et de nombreux autres minéraux.

**1 à 2 fois  
par jour.**

## Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs et produits céréaliers

Ils sont riches en glucides. Les produits céréaliers complets apportent également des fibres et des vitamines B.

**À tous les repas  
selon votre appétit.**

# Les 7 groupes d'aliments

Les produits laitiers, ainsi que les fruits et légumes, sont les deux groupes d'aliments que les Français consomment insuffisamment juste devant les produits céréaliers.

## Fruits et légumes

Ils sont la principale source de vitamine C. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en nombreux minéraux.

**5 fruits  
et légumes  
par jour.**

## Lait et produits laitiers

Riches en protéines, nombreuses vitamines et minéraux ; ce sont aussi les meilleures sources de calcium. Les produits laitiers renforcent les os tout au long de la vie.

**3 ou 4  
produits laitiers  
par jour.**

## Matières grasses

Riches en lipides, elles apportent également certaines vitamines. Le beurre et la crème contiennent des vitamines A et D, tandis que l'huile contient de la vitamine E.

**En consommer  
un peu à chaque repas.**

## Sucre et produits sucrés

**Pour le plaisir,  
en quantité modérée.**

## Boissons

Seule l'eau est indispensable. On peut aussi en boire sous forme de café, de thé, de tisane, ou de lait pour les enfants et les adolescents ; les jus de fruits et les sodas apportent aussi de l'eau mais contiennent du sucre. Quant aux boissons alcoolisées, il faut évidemment ne pas en abuser.

**Boire de l'eau à volonté,  
au cours et en dehors  
des repas.**



# À chacun son équilibre :

## Les enfants Les adultes

De 3 à 12 ans, les enfants mangent à table avec les parents, le même menu mais en plus petites quantités. C'est une période de découverte et d'éducation du goût. La plupart des enfants traversent une période de refus de certains aliments, c'est normal. Il ne faut pas hésiter à les familiariser avec un aliment qu'ils refusent en le leur proposant à plusieurs reprises sous plusieurs formes.

## Les adolescents

De 12 à 18 ans, c'est une période de croissance rapide au cours de laquelle ils renforcent leur squelette. Ils ont besoin de manger beaucoup, tartines beurrées ou grande assiette de pâtes pour l'énergie, laitages pour le calcium et les os, et de tout en fonction de leur appétit.



À l'âge adulte, manger de tout en variant le plus possible son alimentation et essayer de rester actif physiquement. Avec le temps, on a tendance à prendre quelques kilos. Toutefois éviter une prise de poids trop importante.

## Les seniors

Ce n'est pas parce qu'on vieillit que l'on doit manger moins. Consommer viande, poisson ou œufs au moins 1 fois par jour et 3 ou 4 produits laitiers par jour. Donner du goût aux plats, utiliser herbes, moutarde, poivre, crème fraîche et beurre pour stimuler l'appétit.

# Pour bien gérer son poids

## Attention aux régimes incontrôlés À chacun ses quantités

Le poids perdu est presque toujours repris, souvent avec quelques kilos supplémentaires.

Adapter la taille de ses portions à ses besoins permet de trouver ou retrouver son poids « santé ». De préférence éviter de manger sans faim tout en mangeant suffisamment (voir pages 2 et 3). La bonne portion permet de terminer un repas sans avoir faim et sans se sentir lourd.

### ASTUCES

**Toutes les occasions de bouger sont bonnes :**

Emprunter les escaliers plutôt que les escalators et les ascenseurs.

Descendre quelques arrêts de bus plus tôt que sa destination finale et marcher.

Prendre le vélo pour ses petits déplacements.

Faire des promenades dans des parcs ou en forêt le week end.

Jouer en plein air avec ses enfants ou ses petits-enfants.

Trouver un sport que l'on aime pour le pratiquer régulièrement.

SI BESOIN,  
SE FAIRE AIDER  
PAR UN MÉDECIN  
OU UN DIÉTÉTICIEN  
NUTRITIONNISTE.



# Prendre un bon départ au petit déjeuner

La nuit on jeûne pendant 8 à 10h, le petit déjeuner sert à refaire le plein d'énergie, de vitamines et de minéraux. Le petit déjeuner évite aussi la fringale qui peut survenir en fin de matinée.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le petit déjeuner idéal comprend :

- 1 boisson,
- 1 produit laitier,
- 1 produit céréalier,
- 1 fruit

et éventuellement  
une matière grasse et  
un produit sucré.

1 bol de chocolat  
chaud, 1 café ou un  
thé au lait

+ 2 tartines de  
pain beurré et de la  
confiture

+ 1 fruit frais

ou

1 bol de céréales  
avec du fromage  
blanc

+ 1 verre de jus de  
fruit 100% pur jus

Notes personnelles : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Des déjeuners et des dîners équilibrés

Le déjeuner et le dîner sont deux repas importants de la journée.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le repas équilibré idéal comprend :

- 1 viande ou 1 poisson,
- des féculents  
et/ou du pain,
- des légumes,
- un peu de matière grasse,
- 1 produit laitier,
- 1 fruit  
et de l'eau.

salade de crudités  
et vinaigrette,

poulet rôti et pommes  
de terre au four  
avec de la crème,

1 yaourt,

1 fruit de saison

et 2 à 3 verres d'eau.



Notes personnelles : .....

.....

.....

.....

.....

.....

# Repas à l'extérieur ou sur le pouce

Des contraintes d'emploi du temps obligent parfois à simplifier le déjeuner. Il faut essayer de maintenir une certaine variété.



## IDÉES DE REPAS RAPIDES OU PRIS À L'EXTÉRIEUR :

1 sandwich  
jambon-fromage  
+ 1 salade de fruit

1 salade composée  
+ 1 morceau de pain  
+ 1 fromage blanc  
aux fruits

1 crêpe complète  
œuf, jambon, fromage  
+ 1 compote

1 menu chinois  
(viande/poisson  
+ riz) + 1 canette  
de jus de fruit 100%  
pur jus + 1 yaourt

1 assiette turque  
(viande + féculent +  
légumes) + 1 yaourt

Notes personnelles : .....

.....

.....

.....

.....