

# **COMMENT ALLIER** SANTÉ ET PLAISIR













# Pourquoi ce livret ?

"Quand on est sur la route toute la journée ou en horaires décalés. Franchement,

Manger sainement, c'est impossible!"

Alexis G., conducteur routier

Ce livret, conçu comme le GPS du « mieux manger », vous démontre le contraire : des conseils simples, à la portée de tous, afin d'initier les changements dans vos habitudes alimentaires et de vie tout en tenant compte de vos spécificités métiers.

#### Pourquoi bien manger?

Le lien entre alimentation et santé n'est plus à démontrer "je suis ce que je mange". Bien manger me donne de l'énergie pour bouger. Bien bouger favorise un sommeil réparateur. Ainsi, la base d'une bonne hygiène de vie dépend aussi de son alimentation adaptée à ses besoins et à ses habitudes de vie.

#### Mais « mieux manger » aujourd'hui, c'est quoi?

C'est manger équilibré et varié, c'est aussi acheter de manière éclairée, bien s'organiser, savoir écouter son corps, prendre conscience de ce que l'on mange tout en se faisant plaisir ou en partageant des moments de convivialité.

C'est pourquoi la Fondation **CARCEPT Prev** continue de vous accompagner dans votre quotidien santé en vous apportant les bonnes clés de la nutrition.

# 5 règles pour prendre la voie du "mieux manger" J'ÉQUILIBRE P.4 Apprendre ce qu'est une alimentation équilibrée J'ACHÈTE P.8 S'appuyer sur des applications simples JE M'ORGANISE P.9 Anticiper pour gagner en diversité et efficacité JE GÈRE P.10 Apprendre à gérer les évènements conviviaux P.11 Prendre en compte ses sensations alimentaires



# J'équilibre mon petit déjeuner et ma collation



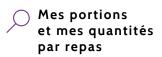
#### L'essentiel

Je mange 3 repas par jour.

Je prends une collation si nécessaire et/ou je fractionne mon repas en décalant mon dessert pour le manger plus tard.

J'évite de grignoter entre les repas.

J'équilibre mes repas sur 1 semaine et non pas à chaque repas!





Main Tranche de pain



Poignée Fruits. riz, pâtes, légumes



**Paume** Viande poisson



Doigt Matières grasses

# La base

#### **Boissons**



Thé ou café (max 3 cafés / jour)



**Féculents** 



1 portion par petit-déjeuner Céréales et produits céréaliers complets : pain, muesli, flocon d'avoine, pancake maison...



**Produits** laitiers



1 portion par petit-déjeuner Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.

# En option

#### **Produits** sucrés



Chocolat noir ( > 60 % de cacao), miel, sirop d'agave, sirop d'érable Muscovado

#### **Fruits**



Sous toutes leurs formes: Crus, cuits, secs, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothie...

#### **Matières** grasses



Beurre. brutes ou en purée : amandes, noix, noisettes, graines

# En horaires décalés

- ✓ Je recale mes repas en fonction de mes heures de sommeil.
- ✓ Je garde le rythme de 3 repas par jour
  - + une légère collation si besoin.
- Je limite les produits gras, sucrés et l'alcool pour éviter la somnolence et la prise de poids.

✓ Je favorise l'activité et la vigilance, en mangeant:







le favorise l'endormissement. en mangeant:





# Focus équilibre :

#### le diversifie

Je mange de tous les groupes d'aliments\* à chaque repas.

#### le varie

le mange des aliments différents dans chacun des groupes d'aliments.

\* cf les groupes d'aliments page 6 et 7



#### Quelques idées

#### Petit-déjuener

Café noir ou thé

- + Muesli sur lit de fromage blanc
- + Compote de rhubarbe

Pain au levain beurre doux

+ Yaourt nature à la crème de marrons

#### Collation

*Tisane ou eau avec une tranche* de citron

Biscuits complets peu sucrés ou faisselle avec amandes et miel

4

# I'ÉQUILIBRE

# J'équilibre mon déjeuner et mon dîner



#### **Produits laitiers**

#### 2 portions par jour

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.

#### Min 1,5L par jour

Augmenter sa consommation la température. 3 cafés max par jour.

d'eau selon l'effort physique et







#### Matières grasses

#### 1 à 2 portion(s) par repas

Huiles vierges: olive, colza... Beurre, crème fraîche. Graines oléagineuses: amandes, noix, noisettes, graines de lin...

Privilégier les matières grasses végétales, riches en oméga 3.



#### Féculents

À chaque repas dont un féculent complet par jour.

Consommer 2 portions de légumes secs par semaine.

Céréales et produits céréaliers complets : riz, guinoa, pain, pâtes...

Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiche...

Châtaigne, patate douce, pommes de terre...

Max 25 g de charcuterie / jour. Minimum 1 poisson gras / semaine.





Max 500 g de viande rouge / semaine.



#### Produits sucrés

#### À limiter

Sucre, confiture, chocolats, gâteaux, confiseries, glaces...

Préférer: muscovado, chocolat noir ( > 60 % ) de cacao, sirop d'agave, miel.

1 jus de fruit max par jour.







#### 2 portions par jour

Sous toutes ses formes : crus. cuits, secs, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies...

#### Fruits

#### Au moins 3 portions par jour

Sous toutes ses formes : crus. cuits. surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies, soupe...

#### Focus fibres: A quoi ça sert?

Elles favorisent un bon transit, un confort digestif, entretiennent votre microbiote (flore intestinale) et permettent de maintenir votre poids de forme.

#### Où je les trouve?

Dans les céréales (complètes), les légumineuses, les fruits (frais ou secs), les légumes, graines oléagineuses (amandes, noix...).



#### Limiter l'alcool.

Pas plus de 10 verres par semaine et limité à 2 verres par jour. Des jours sans alcool.

6

# ₩ J'ACHÈTE





#### L'essentiel

Je regarde la liste des ingrédients sur l'emballage (plus elle est courte, mieux c'est) et je me souviens qu'ils sont classés par ordre décroissant.

l'évite les additifs.

le limite les produits transformés et ultra-transformés.

> le me tourne vers les labels de qualité.



Je privilégie le bio.

Focus composition nutritionnelle. Nutri-score:

Je repère :



Le Nutri-score permet de comparer, entre 2 produits similaires, le meilleur en fonction de sa valeur nutritionnelle.

Focus Aliments Ultra Transformés (AUT):



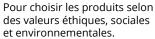


Il s'agit d'un aliment qui a subi des transformations industrielles et contient des additifs alimentaires néfastes pour la santé.

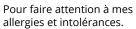
#### Des applications pour faire les bons choix













Pour identifier les AUT.



#### Etiquettable

Pour choisir des restaurants et commercants respectueux de l'écologie.

#### **Open Food Facts**

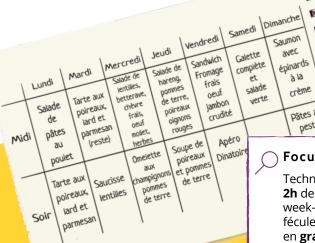


Pour choisir mieux les aliments selon leur composition.

# L'essentiel

- Je fais mes menus pour mieux anticiper ma semaine.
- le fais une liste de courses : je fais le point sur ce que i'ai dans mes placards, et je fais le plein entre marché et supermarché.
- ✓ Je gagne du temps en me faisant livrer mes courses. plats (sains!) tout prêts ou à réaliser soi-même.

- Je pense au "batch cooking", cette organisation qui permet de manger équilibré en gagnant du temps!
- V Je cuisine moi-même



# $\bigcirc$ Focus "batch cooking" :

àla

Pâtes au

pesto

Technique qui consiste à **prendre 2h** de son temps (de préférence le week-end) pour préparer légumes, féculents, viandes, poissons ou oeufs en grandes quantités pour manger équilibrer tout au long de la semaine.

#### Je veux en savoir plus:



En 2h je cuisine pour toute la semaine, Caroline Pessin Batch Cooking équilibre, Pascale Weeks, Aurelie Gueri, Silvia Santucci

# JE RESSENS 🖾



#### L'essentiel

Au restaurant, je me fais plaisir tout en essayant d'équilibrer mes repas.

Je n'hésite pas à demander un accompagnement mi-légumes mi-féculents.

# Je note:

Max 2 desserts par semaine. Limiter fritures et sauces grasses. Limiter les fast-food.

Je gère ma consommation d'alcool.

# Focus consommation d'alcool

- Des jours sans alcool.
- Pas plus de 10 verres par semaine et limité à 2 verres par jour.
- ✓ Alterner verres d'eau et verres d'alcool.

#### Par exemple :





# L'essentiel

J'apprends à distinguer faim et envie de manger.

Si je détecte une faim réelle, je mange.

#### Si ma faim est motivée par :

- Une émotion (tristesse, joie, ennui...).
- Des stimuli extérieurs (vue, odorat...). Je peux manger mais j'ai conscience que ce n'est pas une faim réelle.

#### l'évalue ma faim de 0 à 10 avant de commencer mon repas :

- Si j'arrive à table avec une faim à 10/10, je mangerai certainement plus et plus vite.
- 🗕 💮 L'idéal est de manger avec une faim modérée
- Si je mange avec une faim à 0, je ne saurai pas distinguer le rassasiement.

Je mâche bien et je prends le temps de manger.

Je me sens bien en sortant de table.



10

# Je vais plus loin grâce à :

V

Un accompagnement en nutrition personnalisé et adapté à mes besoins avec une diététicienne nutritionniste.



Des vidéos conseils pour améliorer mon alimentation. Disponibles sur la chaîne youtube Carcept-prev et sur le site carcept-prev.fr



Grâce à mon programme "Transportez-vous bien" :

#### J'agis pour ma santé

Un coaching de 3 mois avec une diététicienne nutritionniste par visioconférence ou téléphone.

Cette action me fait gagner



points de solidarité



en collaboration avec



