

- Grâce à cet atelier nutrition, vous avez acquis de nouvelles connaissances vous permettant de vous organiser et de construire vos repas de vous alimenter de manière optimale.
- Chacun d'entre nous a des besoins énergétiques journaliers pour nous permettre d'être en forme tout au long de la journée. Ses besoins sont déterminés en fonctions de votre sexe, votre âge et votre activité physique.
- Ces calories sont apportées par ce que l'on mange: des protéines, des glucides et des lipides.
- Mais attention, apportés en excès ou en insuffisance cela peut être problématique pour votre santé! Le tout est de manger équilibré, sans interdire, et en quantités raisonnables

EN RÉSUMÉ

- Prendre le temps de manger (20 min minimum).
- Boire suffisamment : 1,5 à 2L par jour.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Varier son alimentation.
- Éviter les grignotages.
- Construire son assiette de manière optimale le plus souvent possible.
- Possibilité de prendre une collation en cas de fringales.
- Manger à rythme régulier.

Votre intervenant :

Tristan DURAND
Diététicien Nutritionniste
E-mail: bonjour@pmprevention.com



CELA COMPTE AUSSI

• UN BON SOMMEIL

Sommeil et alimentation sont très liés. Il est reconnu qu'une période de 7h30 de sommeil par 24h est bénéfique pour la santé.

Une sieste courte (20 minutes) mais régulière peut vous aider à atteindre cette durée.

En cas de difficulté à dormir, essayez d'être le plus régulier possible dans les heures de passage au lit et de réveil, évitez les écrans dans la pièce où vous dormez.

Si cela persiste, n'hésitez pas à vous diriger vers « une consultation du sommeil » d'un établissement de santé.

• L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Elle n'a QUE des bénéfices!

Faire le grand ménage, aller en vélo au travail, sortir le chien, prendre systématiquement les escaliers à la place de l'ascenseur, c'est aussi de l'activité physique.

--> Il n'y a pas d'efforts inutiles !

AUGMENTE :

Force, Souplesse, Détente,
Qualité de vie,
"Bon" cholestérol
Qualité de sommeil
Maîtrise du poids

RÉDUIT :

Diabète,
Anxiété,
Maladies Cardio Vasculaires,
Stress,
Douleurs

SYNTHÈSE DE L'ATELIER NUTRITION

LA NUTRITION EN QUESTIONS



LES FAMILLES D'ALIMENTS

CÉRÉALES & FÉCULENTS

Source principale d'énergie dans la journée.

Pain, Riz, Pâte, Pain, Légumineuse, Pommes de terre,...

--> À chaque repas selon votre faim

LÉGUMES/CRUDITÉS

Riches en vitamines, fibres et minéraux, ils facilitent le transit et sont peu énergétiques.

Haricots Verts, Tomate, Salade, Radis,...

--> Le plus régulièrement possible

VIANDES/POISSON/ŒUFS

Principale source de protéines, c'est le carburant de vos muscles.

Poulet, Bœuf, Thon, Omelette, Crevette,...

--> 1 à 2 fois par jour

PRODUITS LAITIERS

Du calcium et des protéines, privilégiez le laitage au fromage qui est plus gras.

Yaourt, Emmental, Fromage blanc, Petit-Suisse

--> 1 à 2 portions par jour

FRUITS

Des vitamines, des fibres, du sucre et du goût: parfait pour le dessert ou la collation.

1 Pomme, 2 Kiwis, 15 Cerises,...

--> Jusqu'à 3 par jour

LES PRODUITS SUCRÉS

Essentiel à votre plaisir mais inutile à votre corps.

Confiture, Gâteaux, Bonbon, Soda,...

--> De temps en temps

MATIÈRES GRASSES

Indispensables mais très énergétiques: Privilégier celles d'origines végétales. (huile d'olive, de noix...)

--> À hauteur de 3 cuillères à soupe par jour environ

LES BOISSONS

Pour l'hydratation, seule l'eau est essentielle.

Exemple: eau, thé, café...

--> Au moins 1,5L/jour = 8 verres d'eau!

LE DÉJEUNER / LE DÎNER

LA COMPOSITION IDÉALE :

1 VIANDE/POISSON/ŒUF ♦ (Déjeuner ou/et Dîner)

+ **DES CÉRÉALES & FÉCULENTS** ♦

+ **DES LÉGUMES** ♦ (crus ou cuits)

+ **1 PRODUIT LAITIER** ♦ (Déjeuner ou/et Dîner)

+ **1 PORTION DE FRUITS** ♦

Quelques exemples :

• **Club sandwich** (Pain de mie complet, Blanc de poulet, Salade, Tomates, Oignon rouge, Sauce ciboulette/fromage blanc), Emmental, 1 pêche

• **Salade composée** (Riz, Thon, Fêta, Poivrons, Olives)+ **Tartelette aux fraises**

• **Repas de la veille & Plat préparés** : tant qu'ils contiennent des féculents, des protéines, et des légumes, c'est ok !

• **Pour les plats du commerce** : aidez-vous du Nutriscore, privilégiez A ou B, s'il manque une famille: salade traiteur, tomates cerise feront l'affaire.

• Et n'oubliez pas : manger, c'est se nourrir, mais c'est aussi se faire plaisir !

Session offerte par :



FUIR LE GRIGNOTAGE

• Le grignotage est l'allié principal du surpoids: il contribue fortement à la prise de poids et au déséquilibre alimentaire.

• Si besoin, vous pouvez installer une vraie collation équilibrée: elle vous permettra de vous faire plaisir et de vous aider à mieux gérer le grignotage.

• Combinaisons de collations possibles:

[♦ + ♦] ou [♦ + ♦]

Exemples de collations:

- Un yaourt + Une pomme
- Muesli + Fromage blanc + Fruits rouges
- Pain complet + Fromage à tartiner

L'équilibre alimentaire se fait SUR LA JOURNÉE

