



GUIDE

les **BONNES pratiques**
alimentaires

Branche propreté



AG2R LA MONDIALE





GUIDE

les BONNES PRATIQUES
ALIMENTAIRES



Au MENU !

Page
4

Pourquoi je grossis ?

Page
6

Faut-il faire un régime ?

- ❶ Non, j'adopte la méthode qui me convient pour mieux m'alimenter

Page
8

Manger mieux, c'est manger équilibré

- ❶ Le repas équilibré ? La recette
- ❷ Le sucre : ami ou ennemi ?
- ❸ Les sandwiches sont-ils mauvais pour mon poids ?

Page
10

Pour me repérer

- ❶ Les protéines
- ❷ Les matières grasses
- ❸ Les fruits et légumes
- ❹ Que boire ?

Page
18

Je travaille en horaires décalés

À quels moments et comment je mange ?

- ❶ Le rythme des repas a-t-il un rôle sur le poids ?
- ❷ Combien de repas par jour sont conseillés ?
- ❸ Quoi manger ?
- ❹ Quels rythmes adopter ?

Page
22

Lire une étiquette et grignotage

- ❶ Lire une étiquette de plus près ?
- ❷ Comment moins grignoter ?

Page
26

Pour aller plus loin...

J'ai besoin d'un accompagnement

Page
27

Pourquoi je grossis ?

Parce que le corps ne peut pas toujours
dépenser tout ce qu'il mange



La cause qui nous concerne tous :

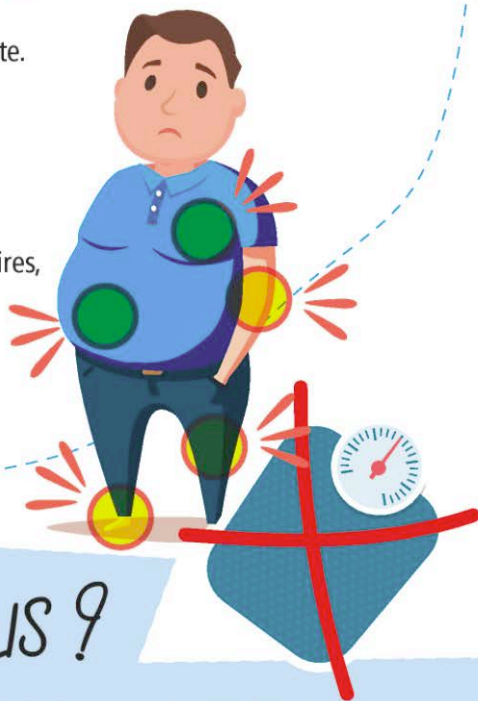
une alimentation trop grasse,
trop sucrée, trop salée, mal répartie
dans la journée...

Des causes aussi hors alimentation :

- ✓ **baisse de l'activité physique** : un travail moins physique qu'avant, une immobilisation à domicile...
- ✓ **prise de certains médicaments** : cortisone, certaines pilules contraceptives, ou traitements contre la dépression...
- ✓ **manque de sommeil** : dormir moins de 5 heures par nuit...
- ✓ **stress** : engendre des troubles des besoins alimentaires...
- ✓ **autres facteurs possibles** : arrêt du tabac, ménopause, problème de santé...

Le surpoids : quels effets possibles sur la santé ?

- ❶ Aggraver ou provoquer un diabète.
- ❷ Créer des problèmes digestifs.
- ❸ Abîmer le cœur et les artères.
- ❹ Aggraver des problèmes articulaires, surtout des hanches, genoux et chevilles... ce qui rend la marche difficile et engendre des risques au travail.



Le saviez-vous ?

Ce n'est pas le poids sur la balance qui est le plus important. C'est l'excès de gras accumulé sur une partie du corps qui est à éviter : celle du ventre.

Faut-il faire UN régime ?

NON !



Faire un régime c'est abandonner vos habitudes alimentaires pour en adopter de nouvelles du jour au lendemain ! Alors oui, vous perdrez du poids, le temps du régime, mais vos anciennes habitudes risquent de revenir et les kilos aussi.

Attention :

Évitez toute méthode qui propose de perdre très vite du poids. Elle est, sûrement trop compliquée, et dangereuse pour votre santé.



Que dois-je faire ?

Trouver votre bonne méthode pour changer progressivement, facilement et durablement votre façon de manger. Celle qui tient compte de votre vie de tous les jours : peu de temps, horaires de travail différents, moyens financiers limités, problèmes de santé, pas envie de cuisiner.

Comment faire ?

1

J'analyse : qu'est-ce que je peux améliorer ?

Grignotage, trop de graisse, pas assez de légumes...

2

*Je choisis :
qu'est-ce qui est le plus facile à changer ?*

Le changement en douceur de nouvelles habitudes

3

Je maintiens les changements

Adoption d'une alimentation équilibrée

MANGER MIEUX, c'est MANGER ÉQUILIBRÉ !

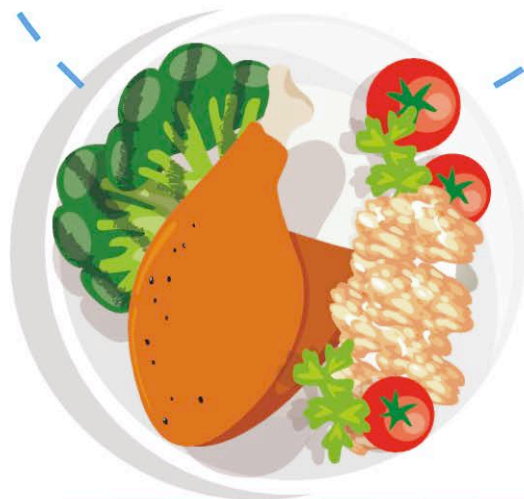
Un repas équilibré ? La recette :

Le plus de légumes possible

Soupes, salades et légumes mélangés dans les sauces des plats (tomate, champignon, oignon...).

1 portion de protéines

Viande, poisson, 2 œufs, jambon, 1 petit morceau de fromage, des légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...).



1 portion de féculents

Pain, riz, pâtes, semoule, pomme de terre, manioc, maïs, millet, patate douce, banane plantain, igname...

et à répartir sur la journée

✓ 2 à 3 fruits

✓ du calcium : minimum 1 produit laitier (yaourt, fromage, lait, fromage blanc...) ou de l'eau riche en calcium (Contrex, Hépar, Courmayeur) ou des amandes.

Le sucre : ami ou ennemi ?

On trouve du sucre dans tout ce qui a le goût sucré et dans le pain, les pâtes, le riz, la semoule, la farine, les lentilles....

Il sert à faire fonctionner les muscles et le cerveau. Il ne faut pas en manquer mais si on en mange trop, il se transforme en graisse. Pour être efficace il doit être digéré lentement.



Le sucre se digère lentement quand :

- ☉ Il est mangé avec d'autres aliments comme de la viande et des légumes.
- ☉ Les aliments sont peu cuits.
- ☉ Il est contenu dans des aliments riches en fibres (comme le pain complet, les légumes secs...) ou mélangés avec beaucoup de légumes.



Il faut éviter de manger :

- ☉ Du sucre en dehors des repas.
- ☉ Des aliments trop cuits (comme du riz ou des pâtes laissés trop longtemps dans la casserole).
- ☉ Des liquides ou aliments mixés (comme le jus de fruits, le sucre dans le café, la purée de pommes de terre...).

Astuces culinaires

Les féculents (riz, pâtes, pommes de terre) qui ont été cuits puis mangés froids, en salade par exemple, se digèrent encore moins vite que lorsqu'ils sont chauds !

Les sandwiches sont-ils mauvais pour mon poids ?



Pas forcément ! et il est préférable de manger un sandwich que de sauter un repas et en plus, il se transporte facilement.

☑ Un sandwich est un repas équilibré s'il contient :

- de la viande (poulet, jambon, bœuf...) du poisson (thon, saumon, anchois...) des œufs ou du fromage
- des légumes : tomate, salade, concombre, cornichons, carottes râpées...

☑ Le pain sert de féculent mais attention :

- à la **quantité** de pain, c'est parfois trop par rapport à vos besoins
- à la **variété** de pain : le pain blanc comme la baguette et le pain de mie se digèrent en général plus vite que le pain complet ou aux céréales
- à la **sauce** qui va dans le sandwich : il y en a parfois trop et inutile d'y ajouter des frites

Pour me repérer...

Les protéines

Les protéines permettent
de fabriquer, nourrir
les muscles, cheveux,
os, peau...
Elles sont nécessaires
à notre corps.



Viandes & Poissons

Quelle portion de viande
ou de poisson par repas ?

100 à 150 g
par personne.

Le thon et les sardines
en boîte,
c'est du poisson ?

Oui ! Ils remplacent très bien le
poisson frais. En plus, ils contiennent
de bonnes graisses (Oméga 3...)
qui protègent notre cerveau
et nos artères.



Pour remplacer les produits laitiers,
je peux manger autant
de fromage que je veux ?

Non ! Il est conseillé de ne pas
dépasser 30 à 50 g de fromage par
jour (fromages râpés compris).
C'est environ un camembert
coupé en 8.

Produits laitiers



ATTENTION !!! Du sucre se cache dans vos yaourts

Un yaourt nature sans sucre ajouté contient déjà l'équivalent d'un carré de sucre.
Un yaourt aux fruits, au sucre, aromatisé... peut contenir jusqu'à 5 morceaux de
sucre tout comme les crèmes au chocolat ou à la vanille...

Quelle addition ! Si je mange 4 yaourts sucrés
tous les jours, à la fin de la semaine
j'aurai mangé l'équivalent de
140 morceaux de sucre !
Soit 1 kilo de sucre en 10 jours !



140
= morceaux
de sucre à la fin
de la semaine !

Que faire ?

- ❶ Varier les types de produits laitiers.
- ❷ Privilégier les produits laitiers nature, quitte à ajouter vous-même un peu de sucre, confiture, miel... ce sera moins que ce qu'ajoute le fabricant.

Pour me repérer...

Les matières grasses

Les matières grasses, aussi appelées lipides sont une source d'énergie pour notre corps. Elles facilitent aussi l'absorption des vitamines A, D, E et K...

Faut-il supprimer tout le gras?

Surtout pas ! Sans gras, on ne vit pas bien. Il faut bien le choisir et ne pas en abuser.



Préférer :

- ☉ Les matières grasses non cuites (beurre, huile végétale).
- ☉ Les aliments riches en Oméga 3 comme dans les noix, l'huile de colza et tous les poissons gras (sardine, maquereaux, hareng, thon...) même en conserve.

Quelle quantité ?

- ☉ 2 à 4 cuillères à soupe d'huile par jour et par personne.
- ☉ 125 g de beurre par semaine et par personne.

Astuces :

- 10 Utiliser une cuillère à soupe pour mesurer l'huile que vous utilisez en cuisine.
- 10 L'huile de colza n'aime pas la chaleur : utilisez une autre huile pour la cuisson, comme l'huile d'olive, tournesol, arachide...



Limiter les aliments très gras :

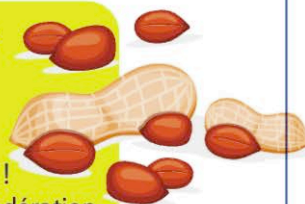


Et l'huile de palme ?

Elle n'est pas dangereuse pour la santé contrairement à ce que l'on entend souvent. Lorsqu'elle est liquide et rouge, elle est même très riche en vitamines. En revanche, elle manque d'oméga 3. Très prisée par les industriels, elle se retrouve dans de nombreux produits. Le plus important est de limiter les produits industriels car on connaît difficilement la quantité et la qualité des graisses utilisées.

Et la pâte d'arachide ?

La pâte d'arachide est une matière grasse riche en fibres, vitamines et protéines (environ 30 %), pauvre en sucre mais attention, elle contient beaucoup de graisse !! À utiliser dans les recettes avec modération.



Pour me repérer...

Les fruits et légumes

Les fruits et légumes apportent des fibres, des vitamines, des minéraux et anti-oxydants.

Les fibres :

- ❶ Évitent la constipation.
 - ❷ Permettent d'avoir faim moins vite.
 - ❸ Réduisent le diabète et le cholestérol.
 - ❹ Nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin !
- Et plus il y a de bonnes bactéries, meilleure est la santé.

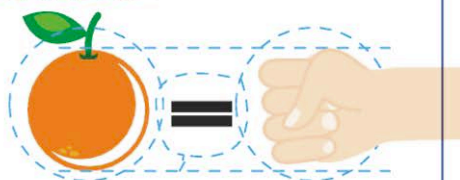
Les fruits et les légumes,
c'est la même chose ?

Oui ! Mais les fruits apportent du sucre en plus. Il est donc conseillé de ne pas dépasser 2 à 3 fruits par jour, sauf si vous êtes très sportif ou que vous ayez un travail très physique. Pour 1 fruit, on se base sur environ 150 g : une pomme moyenne, une pêche, 2 clémentines, une petite banane...



« 5 fruits et légumes par jour »,
ça représente quelle quantité au final ?

Pour être en bonne santé,
il faut un apport d'environ 500 g par jour
de fruits et/ou de légumes sachant qu'un fruit
ou un légume de la taille d'un poing/main fermée
représente environ 150 g.



OUI, mais...

« ~~C'est long à préparer~~ »

Ouvrir une boîte d'haricots verts et la réchauffer
prend peu de temps. Les légumes crus, salades vertes,
crudités sont aussi simples à préparer.

« ~~C'est cher~~ »

Conserves et surgelés sont souvent moins chers
que les frais.



« ~~Trop fades / Pas assez de goût !~~ »

Utilisez les herbes fines et aromatiques (persil, thym...)

« ~~Les légumes en conserve et surgelés
sont moins bons pour la santé~~ »

Ils contiennent autant de vitamines que les légumes frais.
Si on les choisit "nature", la seule chose ajoutée dans
les conserves c'est de l'eau et du sel.

Pour me repérer...

Que boire ?




Boissons plates

Il faut boire tous les jours à volonté de l'eau plate, du robinet ou en bouteille ou du thé, des tisanes sans sucre si possible.

Boissons sucrées

Soda, jus de fruits (même pressés maison), sirop, limonade, smoothie... en moyenne, les boissons sucrées amènent 100 g de sucre par litre.



Pour dépenser 1 kilo de sucre, il faut marcher au moins 20 heures.



Si je bois tous les jours...
2 verres de jus de fruits pendant 3 semaines,
ou 2 canettes de soda pendant 2 semaines,
j'aurais absorbé 1 kilo de sucre.

Boissons alcoolisées

Tous les alcools sont riches en calories que le corps transforme en graisse et qui se localise surtout sur le ventre.

Les boissons les plus caloriques par leur quantité de sucre :

La bière



Les apéritifs sucrés



Les cocktails qui mélangent alcools forts et jus de fruits ou soda



**Consommer de l'alcool
est dangereux pour la santé**



**Il est interdit d'introduire et de consommer
de l'alcool sur le lieu de travail**



L'alcool ne débouche pas les artères !
En excès, il a de graves effets sur les artères,
la tension artérielle, le cœur, le foie, le pancréas,
l'œsophage, l'estomac... entre autres !

Je travaille en Horaires Décalés...

Le rythme des repas
a-t-il un rôle sur le poids ?

Oui !

ATTENTION

Sauter des repas, manger trop le soir, grignoter fait prendre du poids. Considérez votre alimentation comme un stock d'aliments à manger sur 24 h. Le nombre et les horaires des repas ont une influence sur le poids, la vigilance, la fatigue et la santé de façon générale. Il faut trouver son propre rythme en prenant en compte les contraintes du quotidien, du travail et de la famille.

Combien de repas
par jour sont conseillés ? Plusieurs



Évitez de prendre qu'un seul ou 2 gros repas par jour car :




- ❗ Le corps n'est pas capable d'utiliser de grosses quantités d'aliments en une fois :
 - soit il les stocke sous forme de graisse,
 - soit il les élimine par les urines sans en faire profiter l'organisme.

Quoi manger ?

Chaque famille d'aliments

Chaque famille d'aliments joue son propre rôle sur la digestion et l'assimilation des autres aliments. Par exemple : pour absorber le fer (qui se trouve dans la viande, le poisson, les coquillages...), nous avons besoin de la vitamine C des fruits et des légumes.

Notre corps a besoin tous les jours de :

Quels aliments ?	Quelle quantité à chaque fois ?	Combien par jour ?	Attention !
Viande Poisson Jambon Crevettes, moules, fruits de mer... Œuf Fromage Légumes secs (lentilles, haricots secs...)	100 à 150 g 100 à 150 g 100 g 100 g décortiqués 2 30 à 50 g 100 g crus	2 fois par jour, l'un ou l'autre de ces aliments	
Légumes et fruits	À volonté	Le plus souvent possible	Les fruits apportent du sucre : ne pas dépasser 2 à 3 fruits par jour
Yaourt Lait	 1 100 ml	1 à 3 par jour	Attention aux sucres ajoutés
Beurre Huile		20 g 2 à 4 cuillères à soupe	Il est difficile de compter la quantité à la journée, surtout si vous mangez des plats du commerce, des fritures ou si ce n'est pas vous qui cuisinez.

Quels rythmes adopter ?

Si je prends un petit-déjeuner



On privilégie un repas plutôt riche en fibres, protéines et salé : œuf, fromage, jambon... + du pain ou des céréales plutôt nature + (facultatif) fruit ou compote et/ou produit laitier + 1 boisson (de préférence non sucrée)

OU

5h-5h30

10h30-11h



J'ai faim

On peut faire un vrai repas équilibré. Privilégiez les protéines.

OU



Je n'ai pas très faim

Soit on attend le repas, soit on prend 1 petit encas (1 compote, 1 yaourt, 1 biscuit, 1 fruit, 1 tartine...)



Si je ne prends pas un petit-déjeuner

Soit on attend le repas, soit on prend 1 petit encas (1 compote, 1 yaourt, 1 biscuit, 1 fruit, 1 tartine...)



J'ai faim

On peut faire un vrai repas équilibré. Privilégiez les protéines.

OU

OU



Je n'ai pas très faim

Soit on attend le repas, soit on prend 1 petit encas (1 compote, 1 yaourt, 1 biscuit, 1 fruit, 1 tartine...)

OU



J'ai faim

Vous pouvez manger un petit sandwich avec viande froide, poisson fromage ou œufs de préférence dans du pain complet + tomate ou salade + fruit ou produit laitier.



Je n'ai pas très faim



J'ai faim

On peut faire un vrai repas équilibré. Privilégiez les protéines.



Je n'ai pas très faim



J'ai faim

On peut faire un vrai repas équilibré mais léger avec de petites quantités en évitant de manger gras et en privilégiant les féculents (riz, pâtes, semoule, pomme de terre....), les légumes et si besoin un dessert.

12h-14h

16h-17h

21h30-22h



J'ai faim

Vous avez le choix entre le sandwich, une soupe, un repas à réchauffer au micro-ondes, un gros goûter avec du pain, un yaourt, des fruits.



Je n'ai pas très faim



J'ai faim

On peut faire un vrai repas équilibré. Privilégiez les protéines.



Je n'ai pas très faim



J'ai faim

On peut faire un vrai repas équilibré mais léger avec de petites quantités en évitant de manger gras.

Lire UNE ÉTIQUETTE DE PLUS PRÈS

À quoi cela
peut-il servir ?

🕒 En cas d'allergie à un ingrédient pour ne pas avoir de problème. Pour cela, on apprend tous les mots qui indiquent que l'allergène est présent.

🕒 Si vous devez limiter la quantité de sucre, de sel ou de gras que vous mangez, il faut alors seulement **comparer la composition des aliments sur les étiquettes** pour acheter celui qui vous convient le mieux.

Une astuce intéressante
à connaître !

La liste des ingrédients d'un aliment est obligatoire. Le premier ingrédient de la liste est celui qui est présent en plus grande quantité, et le dernier, celui qui se trouve en plus faible quantité.



Regarder le tableau indiquant la valeur nutritionnelle.
Comme cet exemple d'un plat de pâtes sauce bolognaise surgelées à l'équilibre correct :

Pasta !

Valeur nutritionnelle	Pour 100 g	Pour 1 part (300 g)
Énergie	139 Kcal	417 K cal
Matière grasse	5.8 g	17.4 g
Glucides	18.6 g	40.8 g
Protéines	7.9 g	23.7 g
Fibres alimentaires	0.3 g	0.9g
Sel	0.5 g	1.5 g

Pasta !



La règle d'or :

☛ Choisissez un plat ayant **plus de protéines que de graisse**.

S'il y a plus de matière grasse, le plat ne sera pas équilibré.

Si possible, essayez d'avoir **au moins 10 g de protéines dans la totalité du plat**.

☛ Attention aussi à la quantité de sel, surtout si vous faites de l'hypertension.

COMMENT MOINS GRIGNOTER ?



Deux pistes pour éviter le grignotage :

- 10 Comprendre pourquoi on grignote.
- 10 Savoir quoi grignoter.

L'objectif est de diminuer les grignotages progressivement. Il ne faut surtout pas se priver pendant quelque temps pour reprendre davantage ensuite.



POURQUOI JE GRIGNOTE ?



J'ai faim

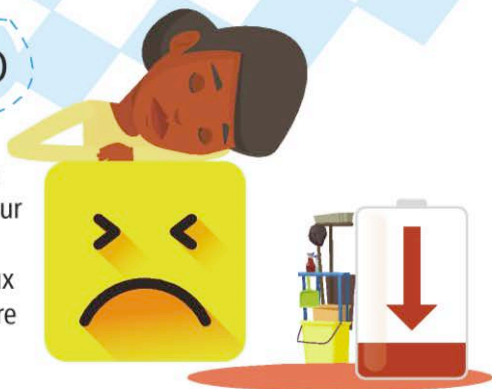


Les repas sont trop espacés, ou mal équilibrés. Il faut revoir l'heure des repas et mieux les équilibrer surtout en fin de journée.

Mais aussi...

Je suis fatigué(e)

On a parfois tendance à manger plus lorsque l'on est fatigué. Cherchez la cause de cette fatigue pour pouvoir l'améliorer : mauvais sommeil, manque d'activité physique, manque de fer ou de minéraux et vitamines. Vous avez un doute ? Consultez votre médecin traitant pour vérifier que cela ne vienne pas d'un problème médical.



Je fais régulièrement des malaises

Revoyez vos repas, l'heure et ce que vous mettez dans votre assiette pour éviter ce que l'on appelle des hypoglycémies (pas assez de sucre dans le sang).



Ou au contraire vous mangez trop de sucre ! Cela peut arriver si vous prenez des produits sucrés tout seuls dans votre estomac sans autre aliment, le sucre passe trop vite dans le sang et vous ne pouvez pas faire de réserve pour les heures à venir.

Je suis « accro » au sucre



Le mélange « gras + sucre » a les mêmes effets que certaines drogues sur le cerveau. On trouve cette association de « gras + sucre » dans le chocolat, les pâtisseries, les biscuits sucrés ou salés, les chips... Ces aliments déclenchent du plaisir dans le cerveau.

Pour aller plus loin...

Que penser des plats cuisinés du commerce ?

C'est un moyen de dépannage pour éviter de sauter le repas ou de grignoter.

Comment les choisir ?

Deux critères :

- ❶ Ils doivent contenir des féculents, des légumes et des protéines.
 - ❷ Ils doivent avoir plus de morceaux d'aliments solides que de sauce.
- Préférez les surgelés qui se rapprochent le plus d'un plat fait-maison.

Les produits allégés sont-ils meilleurs pour ma santé ?

Pas forcément ! « allégé » ne veut pas dire « moins de calories ».

Par exemple, les vinaigrettes allégées ont moins d'huile, mais souvent beaucoup de sucre !



Des édulcorants (aspartame, stevia, sorbitol...) remplacent certains sucres. Ils ont parfois des effets néfastes sur la santé, ont tendance à dérégler l'appétit et faire même prendre du poids.

Il vaut mieux :



- ❶ S'habituer à manger et boire des produits moins sucrés.
- ❷ Diminuer la quantité de certains produits « normaux » que de tout remplacer par de l'allégé.

J'ai BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT



Après avis de votre médecin traitant vous pouvez vous faire aider par :

- ❶ Des associations souvent basées dans les centres sociaux des mairies employant infirmier(e)s, diététicien(ne)s, psychologues...
- ❷ Un(e) endocrinologue en milieu hospitalier, c'est-à-dire un spécialiste des hormones et du poids.
- ❸ Un(e) diététicien(ne) pour vous aider à trouver des solutions pour améliorer votre alimentation.
- ❹ Un centre spécialisé dans la prise en charge des problèmes d'obésité. Ces centres proposent en général des rendez-vous avec des médecins spécialistes du poids, des diététiciens, des éducateurs médico-sportifs ou des kinésithérapeutes, des psychologues.
- ❺ Une cure thermale de plusieurs semaines spécialisée dans les problèmes de poids.


GUIDE

Les BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

Branche propreté

et BON APPÉTIT !



AG2R LA MONDIALE

