



*Sur la voie
du "mieux manger"*

COMMENT ALLIER SANTÉ ET PLAISIR



« MIEUX MANGER » AUJOURD'HUI



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.

SOMMAIRE

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 événements conviviaux



JE RESENS P.11
Prendre en compte ses sensations alimentaires





J'ÉQUILIBRE



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 !



Mes portions et mes quantités par repas



Main
Tranche de pain



Poignée
Fruits, riz, pâtes, légumes



Paume
Viande, poisson



Doigt
Matières grasses



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 :



- ✓ Je favorise **l'endormissement**, en mangeant :



J'équilibre mon petit déjeuner et ma collation

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 ses
formes : Crus, cuits,
secs, surgelés, en
conserves, sous vide,
en smoothie...

Matières grasses



Beurre,
Graines oléagineuses
brutes ou en purée :
amandes, noix,
noisettes, graines
de lin...



Focus équilibre :

Je diversifie

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

Je varie

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

* cf les groupes d'aliments page 6 et 7



Quelques idées

Petit-déjeuner

*Café noir ou thé
+ Muesli sur lit de fromage blanc
+ Compote de rhubarbe
ou
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*



J'ÉQUILIBRE

J'équilibre mon et mon



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.



Produits laitiers

2 portions par jour

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

Féculents

**À chaque repas dont un féculent
complet par jour.**

**Consommer 2 portions de légumes secs par
semaine.**

Céréales et produits céréaliers complets :
riz, quinoa, pain, pâtes...
Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois
cassés, pois chiche...
Châtaigne, patate douce, pommes de terre...



Limiter l'alcool.

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

Viandes, poi

1 à 2 portion(s) par j

Max 500 g de viande
Max 25 g de charcuterie
Minimum 1 poisson g

mon déjeuner
dîner



Eau

Min 1,5L par jour

Augmenter sa consommation d'eau selon l'effort physique et la température.
3 cafés max par jour.



ssons, œufs

jour

rouge / semaine.
rie / jour.
gras / 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.



Fruits

2 portions par jour

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

Légumes

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...).



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.



J'évite les additifs.



Je limite les produits transformés et ultra-transformés.



Je 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) :



Je repère :

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



My Label

Pour choisir les produits selon des valeurs éthiques, sociales et environnementales.



Kwalito

Pour faire attention à mes allergies et intolérances.



ScanUp

Pour identifier les AUT.



Etiquetable

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



Open Food Facts

Pour choisir mieux les aliments selon leur composition.



JE M'ORGANISE

L'essentiel

- ✓ **Je fais mes menus** pour mieux anticiper ma semaine.
- ✓ **Je fais une liste de courses :** je fais le point sur ce que j'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 !
- ✓ **Je cuisine moi-même.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de pâtes au poulet	Tarte aux poireaux, lard et parmesan (reste)	Salade de lentilles, betterave, chèvre, oeil nouet, herbes	Salade de hareng, pommes de terre, poireaux, signons rouges	Sandwich Fromage frais jambon crudité	Galette complète et salade verte	Saumon avec épinards à la crème
Soir	Tarte aux poireaux, lard et parmesan	Saucisse lentilles	Omelette aux champignons, pommes de terre	Soupe de poireaux et pommes de terre	Apéro Dinatoire	Invitation	Pâtes au pesto aux légumes verts



Focus "batch cooking" :

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



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.
- ✓ Alternier verres d'eau et verres d'alcool.

Par exemple :



1 verre d'alcool (en unité d'alcool)



un verre
de porto
(6cl)



un verre
de vin
(10cl)



un verre
de pastis
(3cl + eau)



un verre
de whisky,
vodka, rhum (3cl)



une coupe de
champagne
(10cl)



un demi
de bière
(25cl)

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.*

✓
**J'évalue ma faim de 0 à 10
avant de commencer mon repas :**

- 10 — ☹ Si j'arrive à table avec une faim à 10/10, je mangerai certainement plus et plus vite.
- 5 — ☺ L'idéal est de manger avec une faim modérée à 5/10.
- 0 — ☹ 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.



Je vais plus loin grâce à :



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

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

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

à découvrir sur carcept-prev.fr



en collaboration avec



**Programme réservé aux salariés non cadres du transport dont l'entreprise est éligible aux dispositions du régime invalidité décès prévu par l'accord du 20 avril 2016.*



Pour aller + loin :
www.mangerbouger.fr
blog.smartdiet.fr