





Pour le petit déjeuner

Bien s'hydrater pour bien commencer la journée.

Un thé ou un café peu ou pas sucré vous apporteront l'eau dont votre corps a besoin.

Un fruit entier plutôt qu'un jus de fruits.

Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Alors, optez plutôt pour un fruit entier. Et si vous ne pouvez pas vous passer de jus, prenez le temps de presser un fruit vous-même !

Le pain, c'est mieux complet ou aux céréales.

Les aliments complets sont naturellement riches en fibres. Dégustez une ou deux tartines de pain complet ou aux céréales légèrement beurrées. Si vous préférez les céréales, aucun problème mais prenez les plus simples, peu ou pas sucrées. Le Nutri-Score peut vous aider à choisir en rayon.

Vous aimez le fromage ? Ça tombe bien.

Au petit déjeuner, un morceau de fromage, un yaourt ou un peu de lait font très bien l'affaire.

Vous n'avez pas faim le matin ?

Alors pensez à emporter une tranche de pain, un yaourt ou un fruit à manger dans la matinée. C'est plus rassasiant et mieux qu'une viennoiserie.

Aller vers une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée.

Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour, à alterner entre lait, yaourt, fromage et fromage blanc. On ne compte pas le beurre ni la crème fraîche dans les produits laitiers car ils sont riches en graisses.

Pour le déjeuner

Seul ou accompagné, prenez le temps de manger.

On dit souvent qu'un repas équilibré, c'est entrée + plat + dessert. Mais ce n'est pas si simple de trouver le temps de faire ça tous les jours. En fait, l'essentiel c'est surtout de manger varié et sans se presser.

Les légumes, une bonne entrée en matière.

Prendre une entrée, c'est un bon moyen de consommer des légumes : une soupe, des crudités ou une petite salade composée.

Comment avoir une alimentation équilibrée ?

Prévoyez toujours une bonne portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs en plat principal, accompagnés de volaille, de poisson, d'œufs ou de viande. Si vous n'avez pas fait d'entrée, ajoutez plus de légumes. En version végétarienne, servez une assiette de légumes avec des féculents et des légumes secs. Lorsque ces deux derniers sont associés, ils fournissent une excellente source de fibres et de protéines végétales. En dessert, terminez par un fruit, frais ou en compote peu sucrée, ou bien par un yaourt ou un morceau de fromage. Attention, les crèmes desserts, flans, etc. ne sont pas des produits laitiers. Ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés. Enfin, rappelez-vous que l'eau est la seule boisson recommandée.

Augmenter les fruits et légumes.

Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Par exemple, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.



Jeûner et le dîner



Pour bouger plus

Allez-y progressivement !

Transformez petit à petit votre mode de vie en augmentant votre activité physique et en réduisant le temps passé assis. Si vous n'en avez pas l'habitude, allez-y doucement : un peu d'activité physique, c'est déjà bien, plus c'est encore mieux ! Si vous reprenez ou si vous débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement.

Au quotidien, ne manquez pas une occasion de bouger plus.

Changez vos habitudes en prenant les escaliers, déplacez-vous à vélo ou à pied, ou encore, choisissez une activité qui vous plaît comme la natation, les jeux de ballon avec les enfants, le jardinage... Préférez les modes de déplacement actif pour aller vers vos courses (marche à pied, vélo...), cela permet de bouger et c'est meilleur pour l'environnement. Portez vos emplettes, c'est aussi bon pour les muscles, à condition qu'elles ne soient pas trop lourdes. Sinon un cabas à roulettes est utile.

Un peu de renforcement musculaire chez soi.

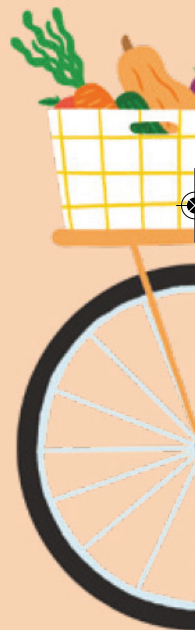
Même si vous n'êtes pas inscrit dans une salle de sport, vous pouvez très bien vous programmer des séances 2 ou 3 fois par semaine pour développer votre endurance (course à pied...) renforcer vos muscles (exercices de gymnastique, de musculation) et votre souplesse (yoga, étirements...).

Restez moins assis dans la journée.

Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour, il est bénéfique de réduire aussi le temps passé assis. Vous pouvez enregistrer un rappel sur votre mobile pour faire une pause, pendant votre journée de travail. Au moins toutes les 2h, levez-vous et marchez quelques minutes.

Réduire le temps passé assis.

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h. En dehors du travail, limitez le plus possible le temps passé assis : attention, par exemple, au temps consacré aux écrans.



plus au quotidien



Augmenter l'activité physique.

Il est recommandé de faire au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour. Pour plus de bienfaits sur la santé, vous pouvez faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les légumes et les fruits



L'activité physique



Le fait maison



L'eau et ses alternatives non sucrées

Aller vers ↗



Un rythme de repas adapté : petit déjeuner, déjeuner, dîner



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les produits de saison du marché ou du jardin



L'huile de colza, de noix ou d'olive crue



Les aliments transformés de qualité

Réduire ↘



L'alcool



Les produits et boissons sucrés



Les produits salés



Les salaisons et les charcuteries



La viande porc, bœuf, veau, mouton, agneau



Les bokits, agoulous et fast food



Le temps passé assis

Rédaction et adaptation : Inpes Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy - Illustrations : Stinson Création - Septembre 2020

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

DT05-17719-A