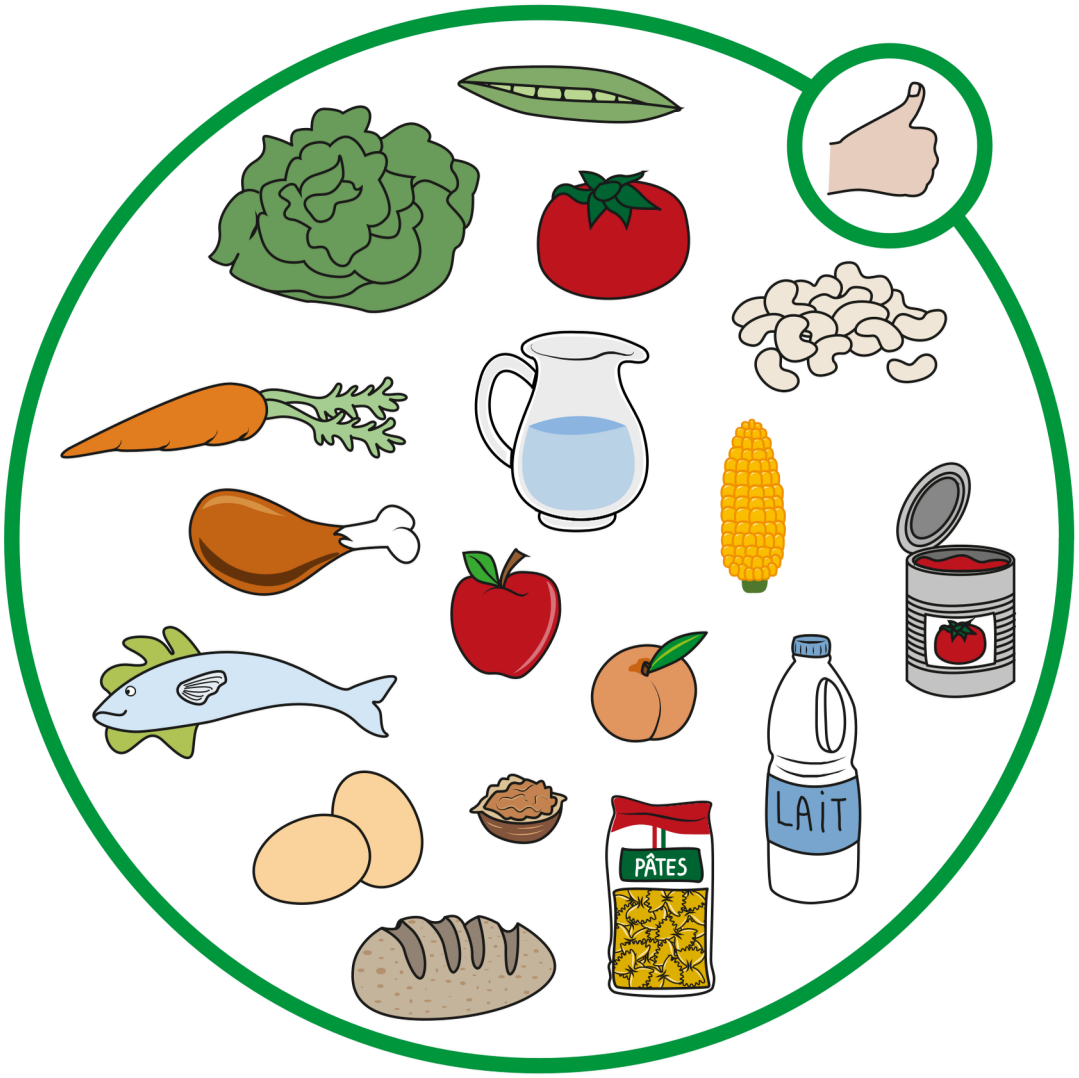
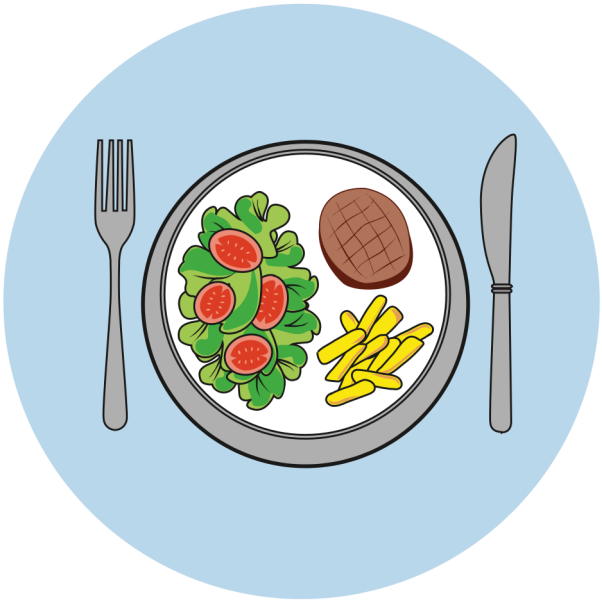
Mieux manger

pour prendre soin de ma santé



SANTÉ BD .org

Mieux manger et bien bouger pour prendre soin de ma santé





SantéBD conseille à ses lecteurs de lire ces deux fiches :





® CoActis Santé

Quand je mange mieux et que je bouge bien, je prends soin de moi.

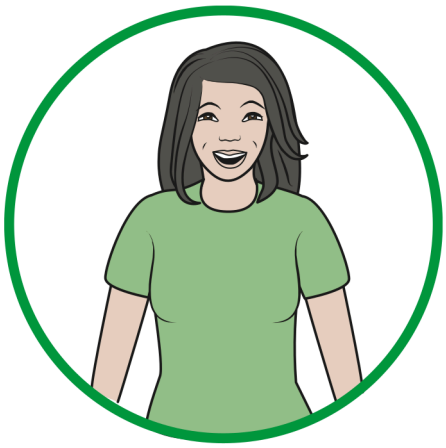
Je dors mieux.

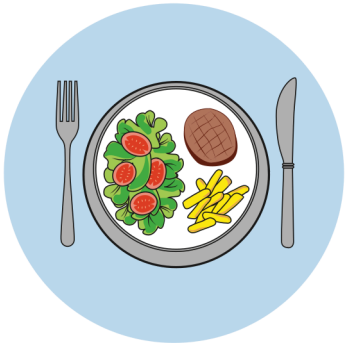


Je suis plus détendue.

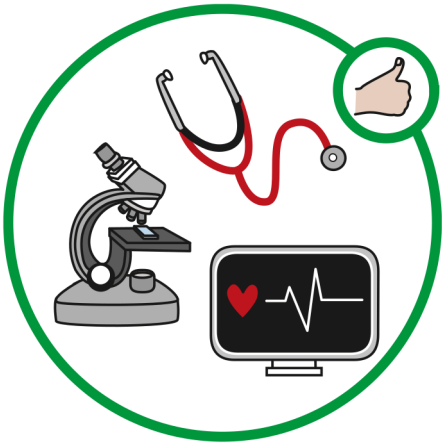


J'ai un meilleur moral.

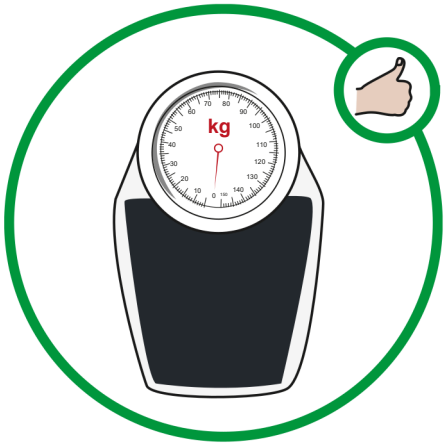




J'ai une meilleure santé.



Je fais attention à mon poids.





Je suis plus dynamique.



J'ai plus de force.



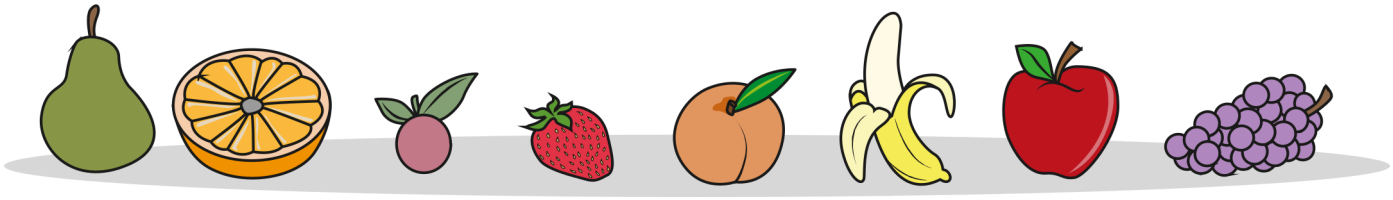
Je travaille mieux.



Une alimentation équilibrée, c'est quoi ?

Dans une alimentation équilibrée, il y a de tout :

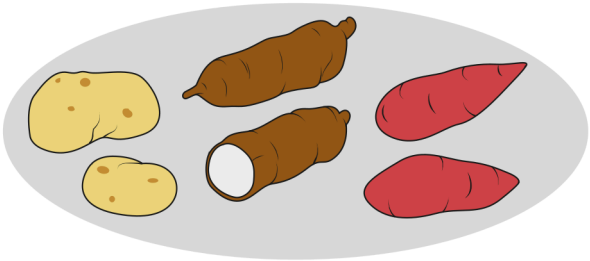
- des fruits,



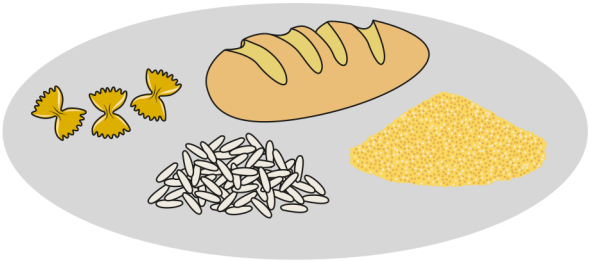
- des légumes verts,



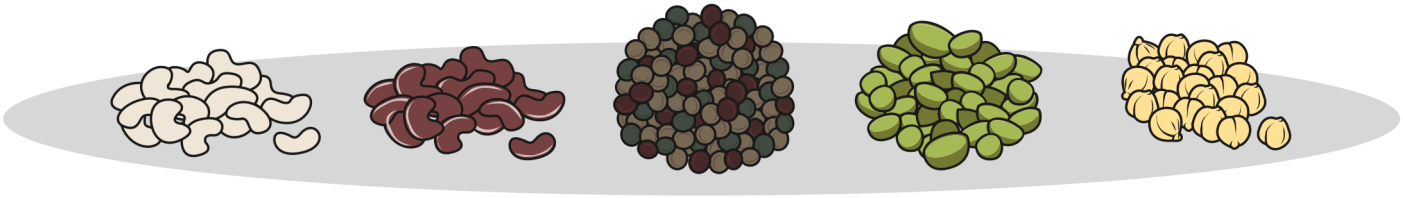
- des légumes farineux,



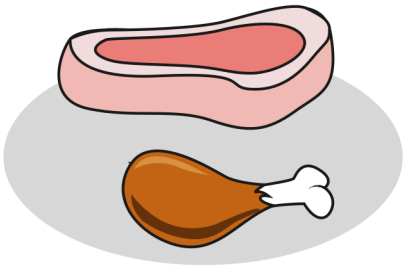
- des céréales,

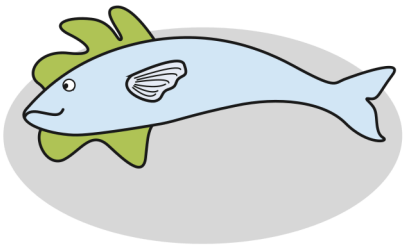


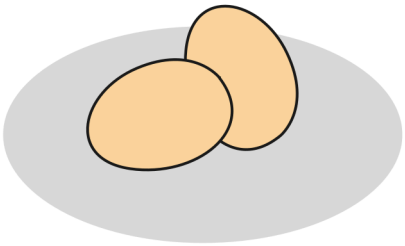
- des légumes secs,



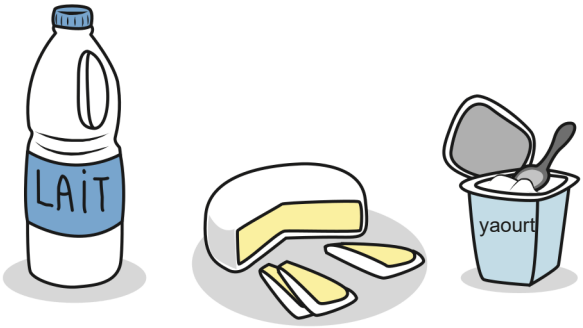
- **de la viande, du poisson ou des oeufs,**



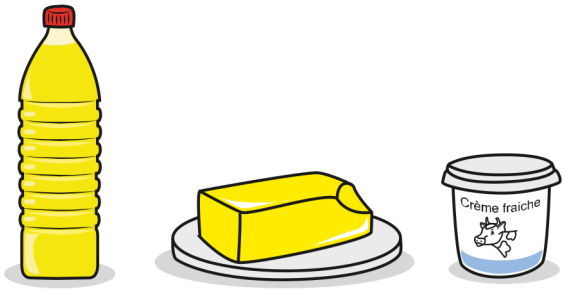




- **des produits laitiers,**

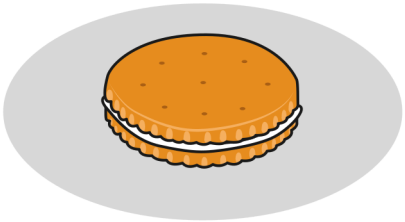


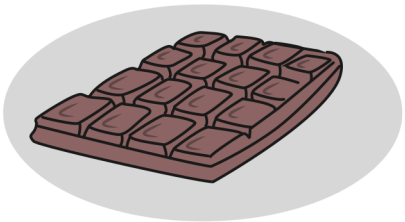
- **des matières grasses,**



- **un peu de produits sucrés,**







- **de l'eau et d'autres boissons non sucrées.**



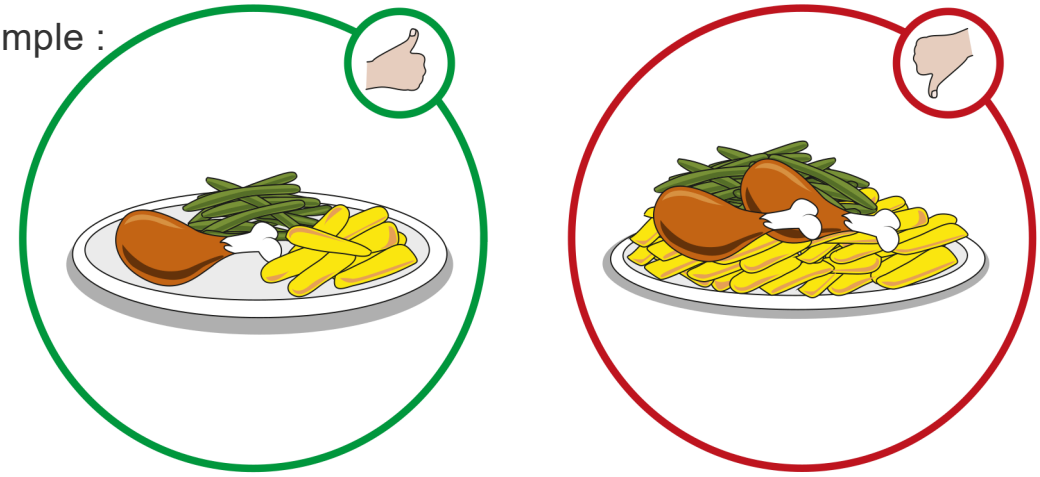




Rien n'est interdit ! Il faut faire attention à la quantité.

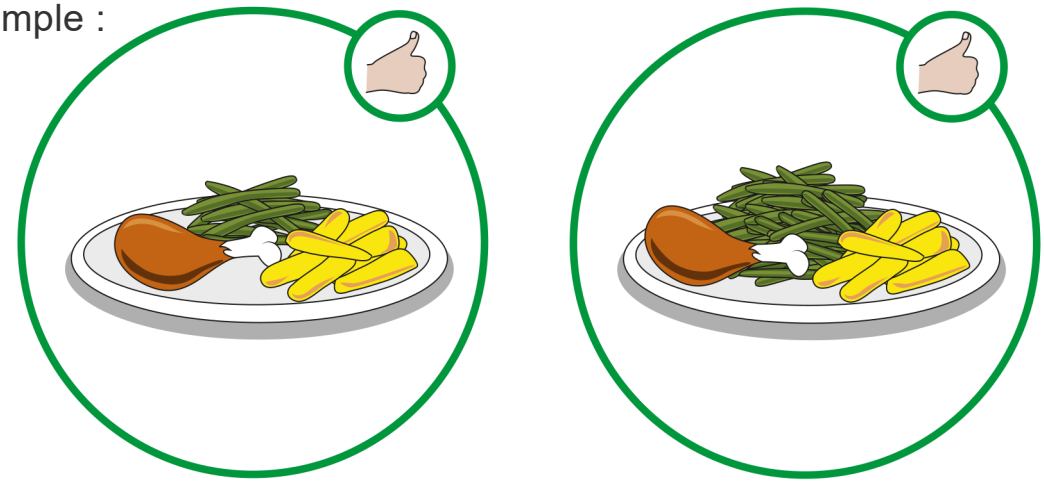
- **Je ne remplis pas trop mon assiette.**

Par exemple :



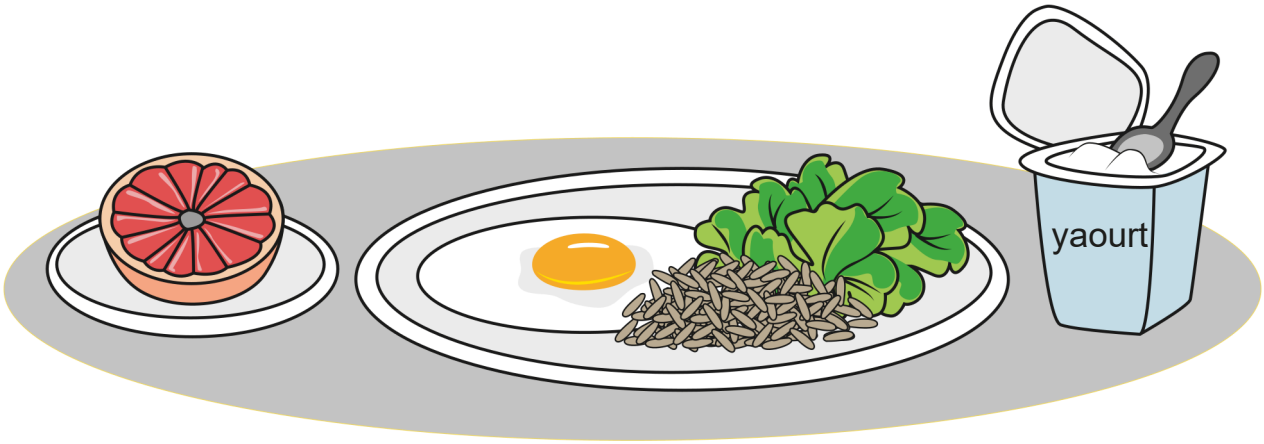
- **Si j'ai vraiment très faim, j'augmente la quantité de légumes.**

Par exemple :



Dans un repas complet, je peux avoir :

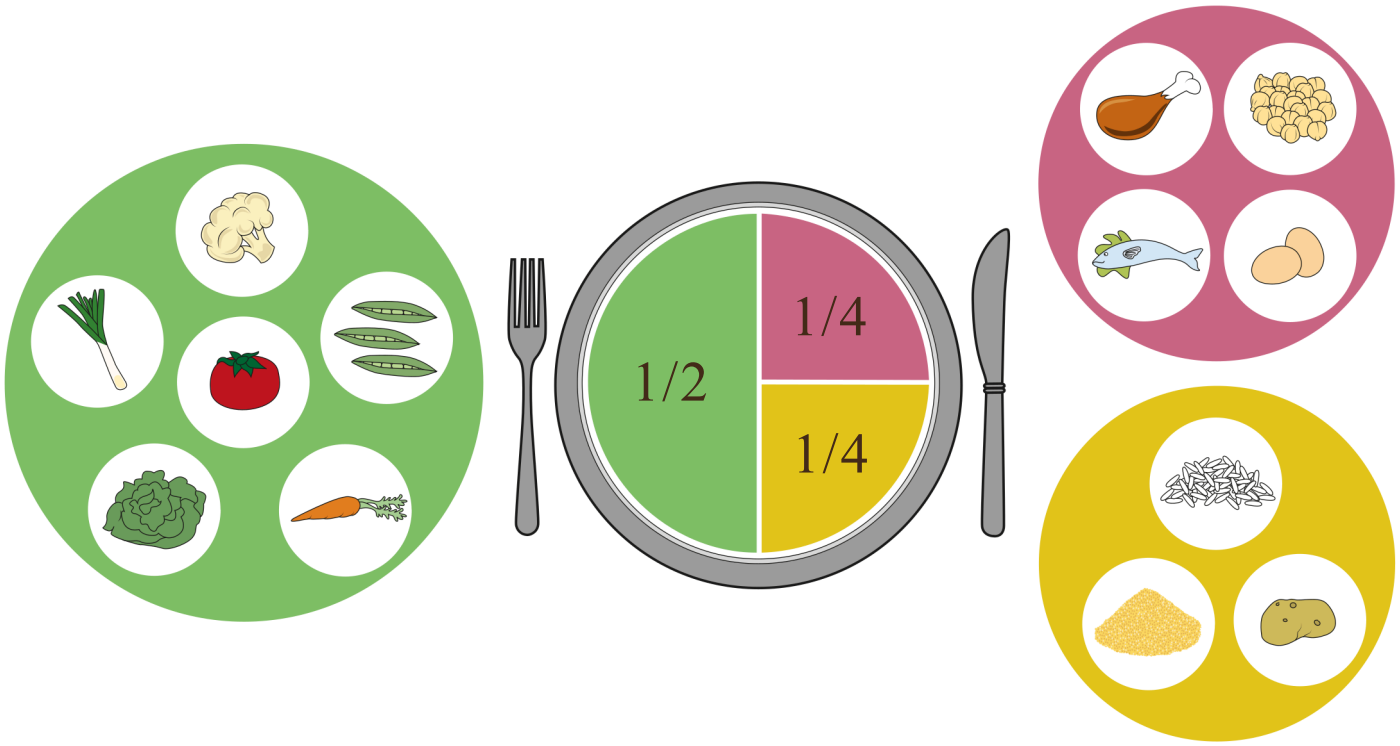
- **une entrée,**
- **un plat principal,**
- **un dessert.**



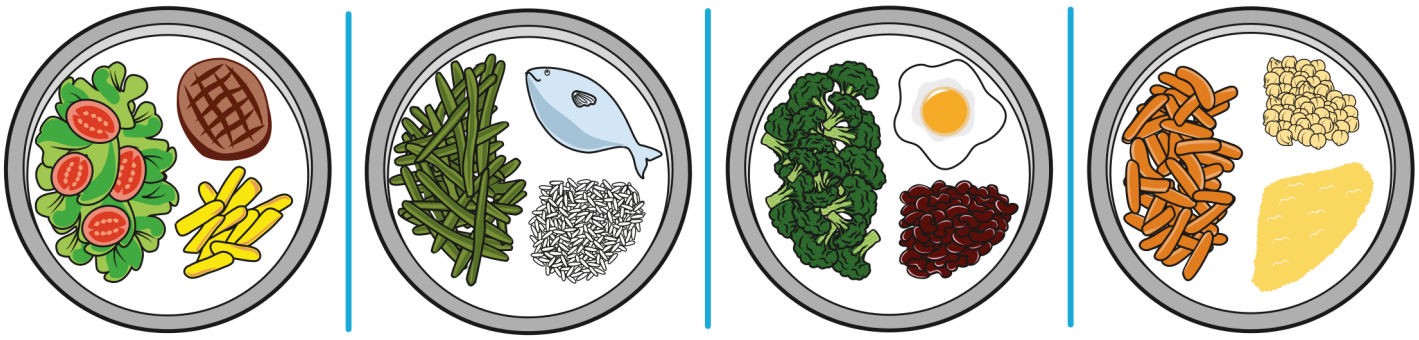
Je dois avoir dans mon assiette :



- **des légumes,**
- **de la viande, du poisson, des oeufs ou des légumes secs.**
- **des féculents.**

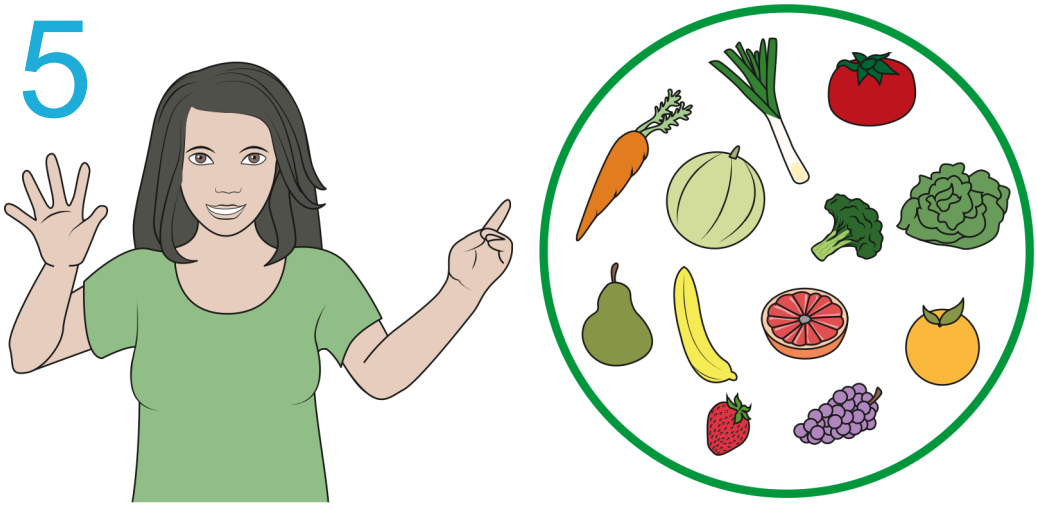


Par exemple :



Des conseils pour mieux manger

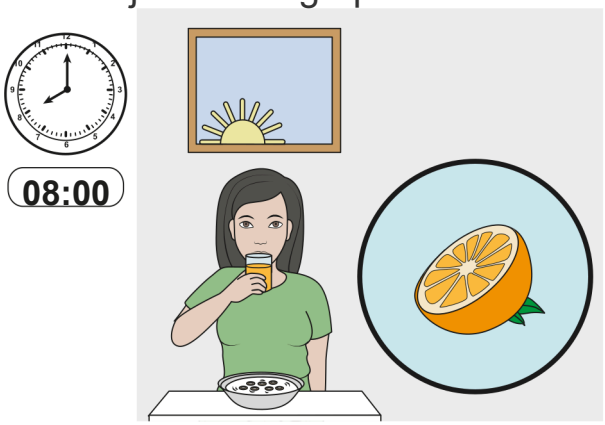
Je mange au moins 5 portions de fruits ou légumes parjour.



Par exemple pour une journée :

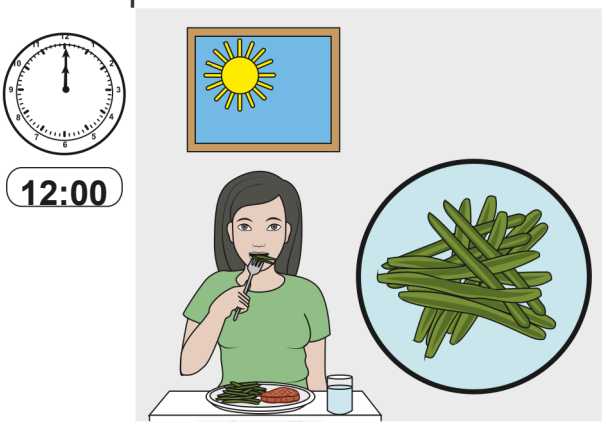
Petit déjeuner,

1 jus d'orange pressée.



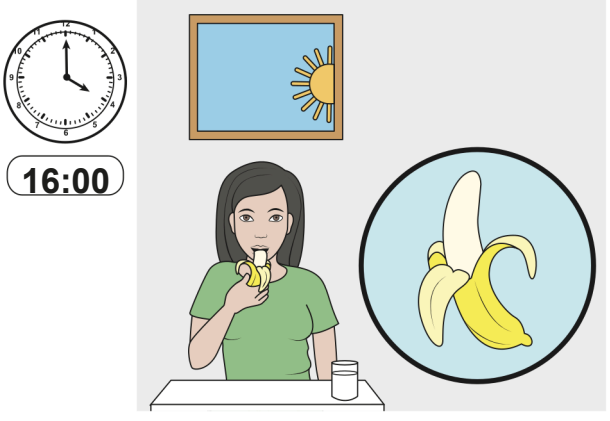
Déjeuner,

1 part de haricots verts.



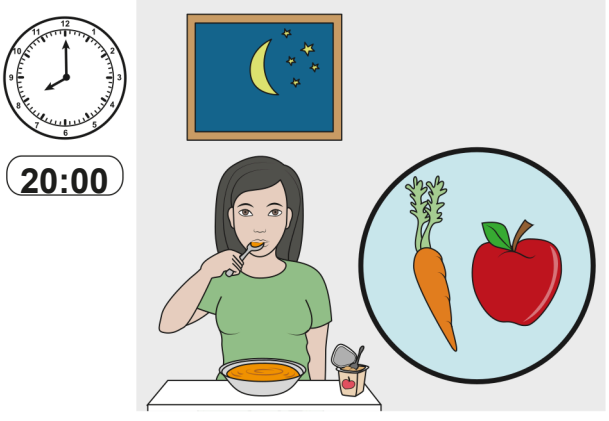
Goûter,

1 banane.



Dîner,

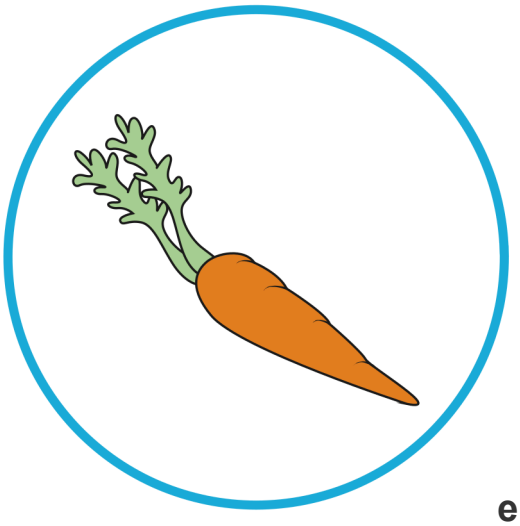
1 soupe et 1 compote.



- **Je peux acheter des fruits et les légumes : frais, surgelés ou en conserve.**

  Par exemple pour les carottes :

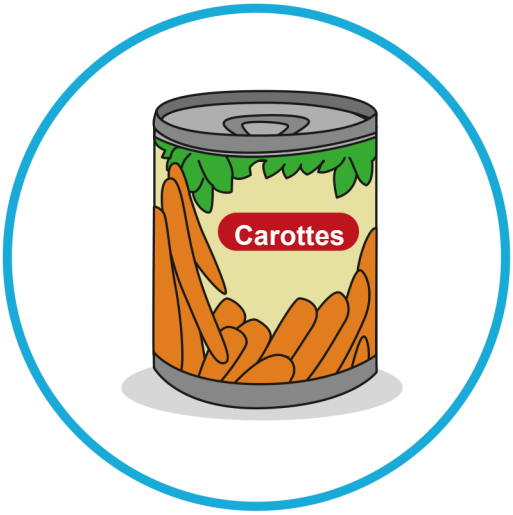
fraîches,



surgelées,



en conserve.



- **Je peux manger les fruits et les légumes crus ou cuits.**

  Par exemple pour les carottes :

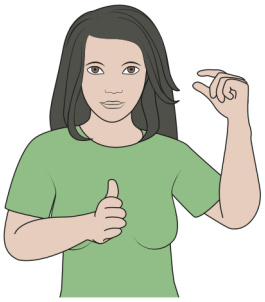
crues,



cuites.

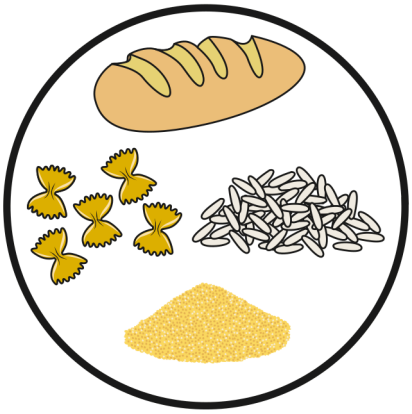


Je mange une portion de féculents à chaque repas.

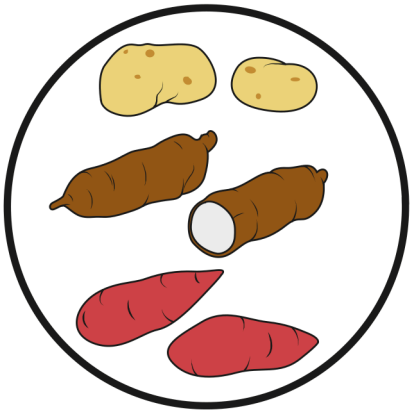


- **Les féculents sont :**

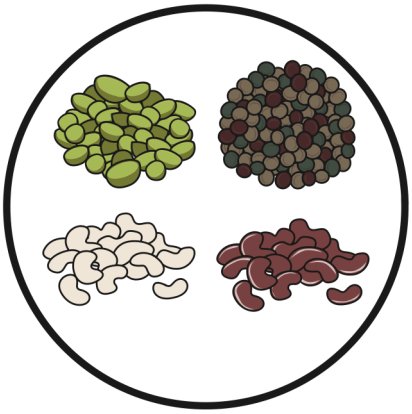
les céréales,



les légumes farineux,



les légumes secs.

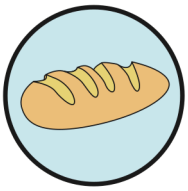


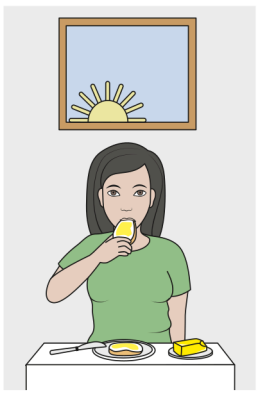
Par exemple sur une journée :

le matin,
du pain,



08:00





le midi,
des lentilles,



12:00



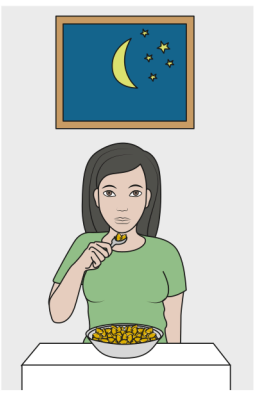


le soir,
des pâtes.



20:00





- **C’est bien de manger des céréales complètes de temps en temps.**

  Quand je mange beaucoup de céréales complètes, je peux avoir mal au ventre.



- **J’essaie de manger des légumes secs 2 fois par semaine.**

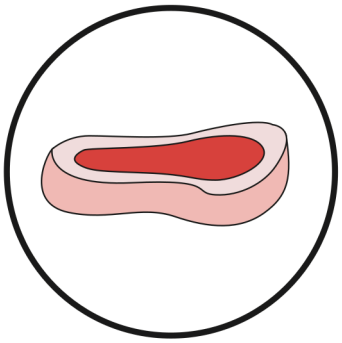


Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	✓			✓		

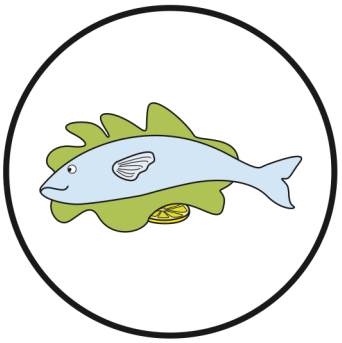
Je mange tous les jours un peu de protéines.

- **Il y a des protéines dans :**

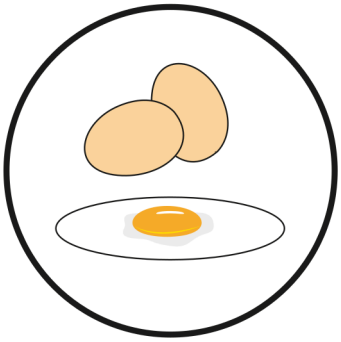
la viande,



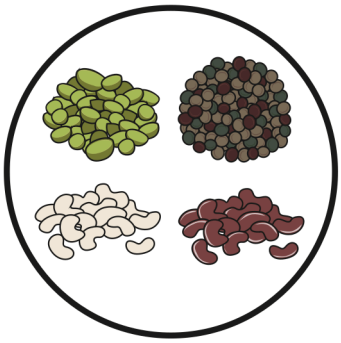
le poisson,



les oeufs,

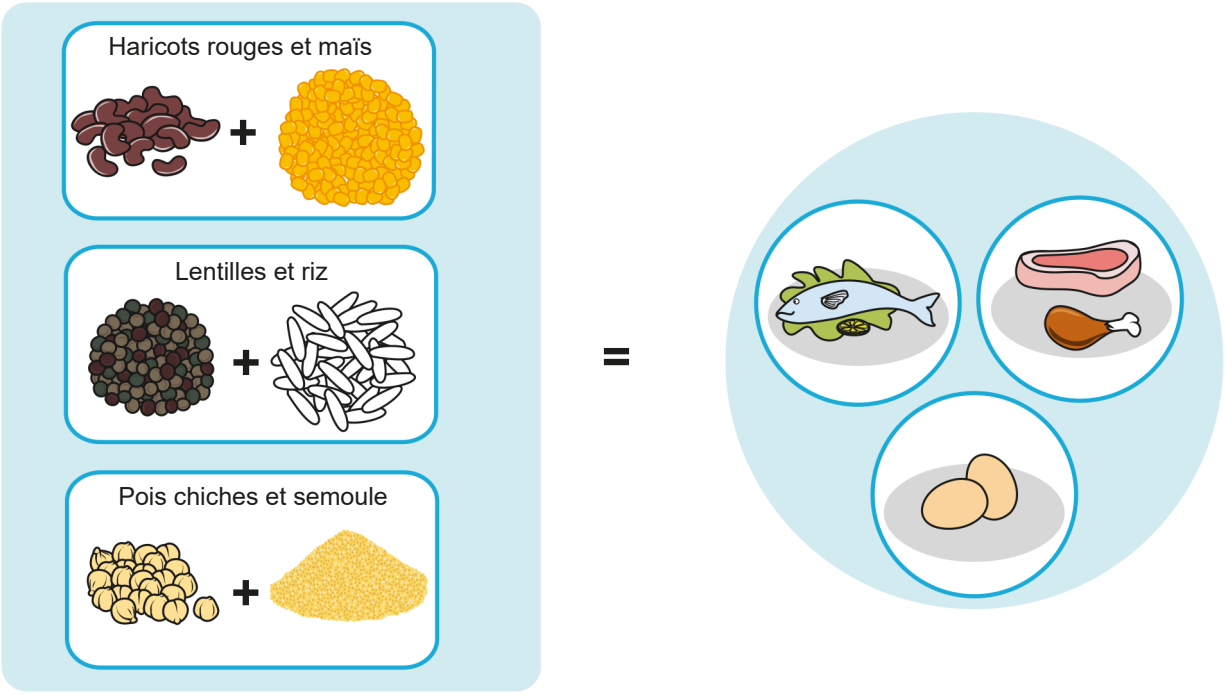


les légumes secs.



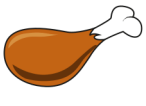
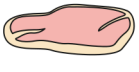
- **Les légumes secs avec des céréales peuvent remplacer laviande,le poisson ou les oeufs.**

Par exemple :



- **Jepeuxmanger des protéines 1 à 2 fois par jour.**

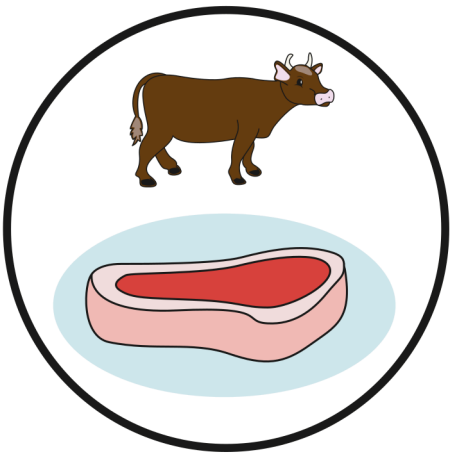
Par exemple :

	Semaine						
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner							
Dîner							

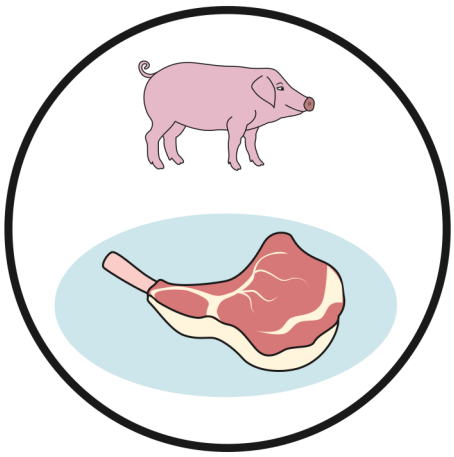
C’est bien de manger un peu de toutes les viandes.

- **Il y a toutes sortes de viande :**

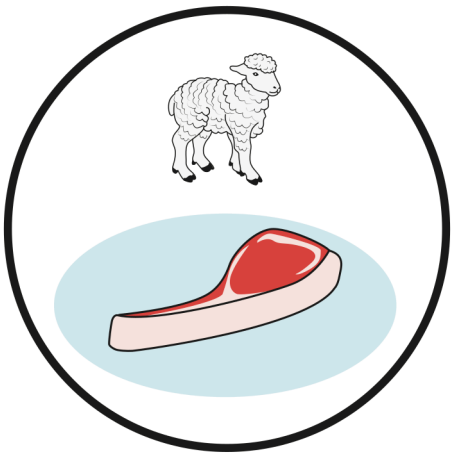
le boeuf,



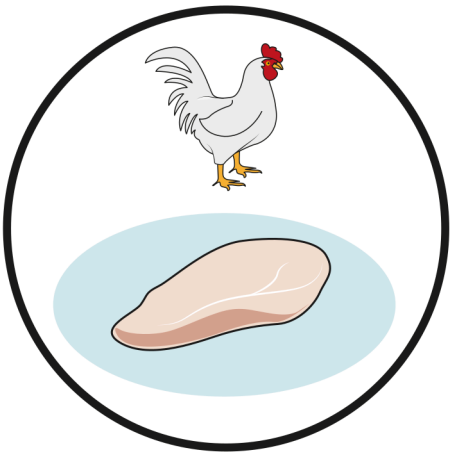
le porc,



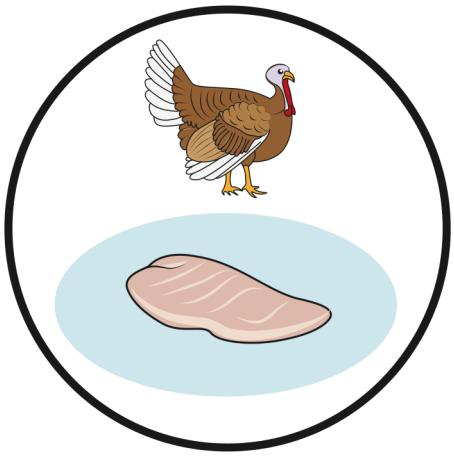
l'agneau.



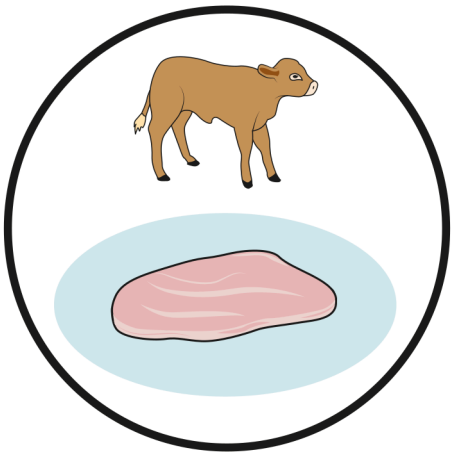
le poulet,



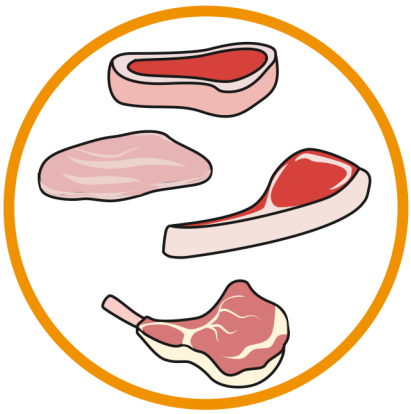
la dinde,

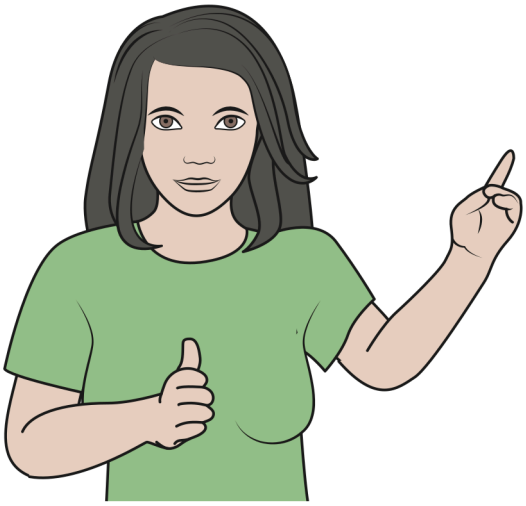


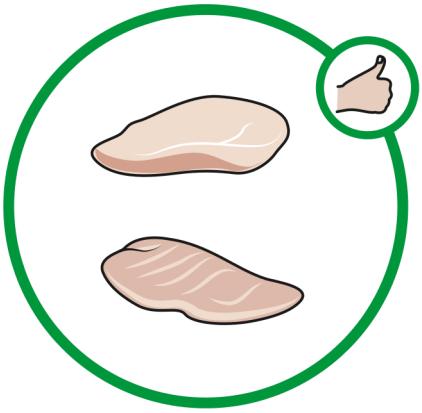
le veau.



- **Les viandes de poulet et de dinde sont meilleures pour ma santé.**

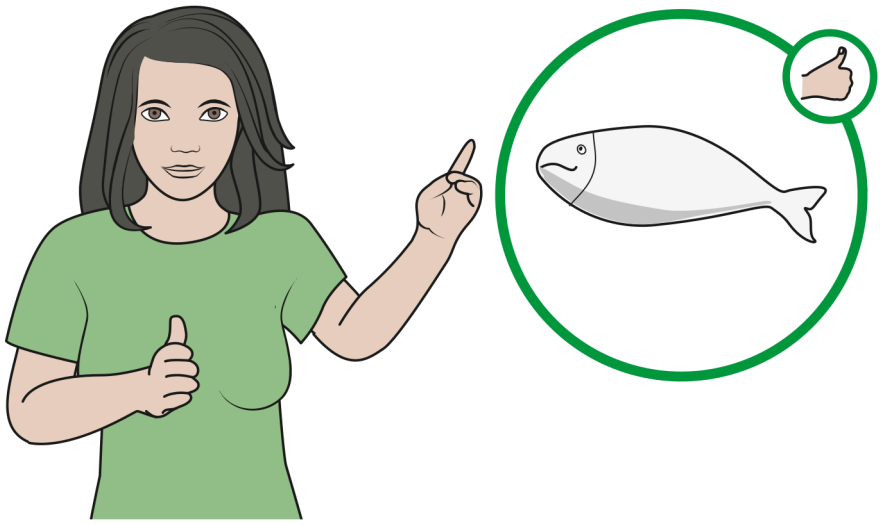




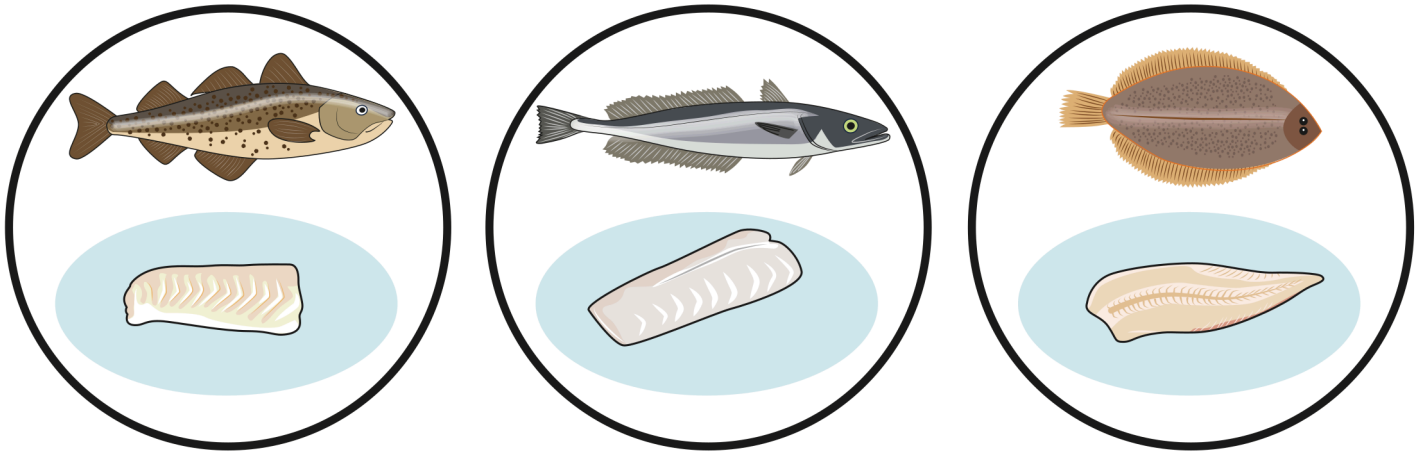


C’est bien de manger toutes sortes de poisson.

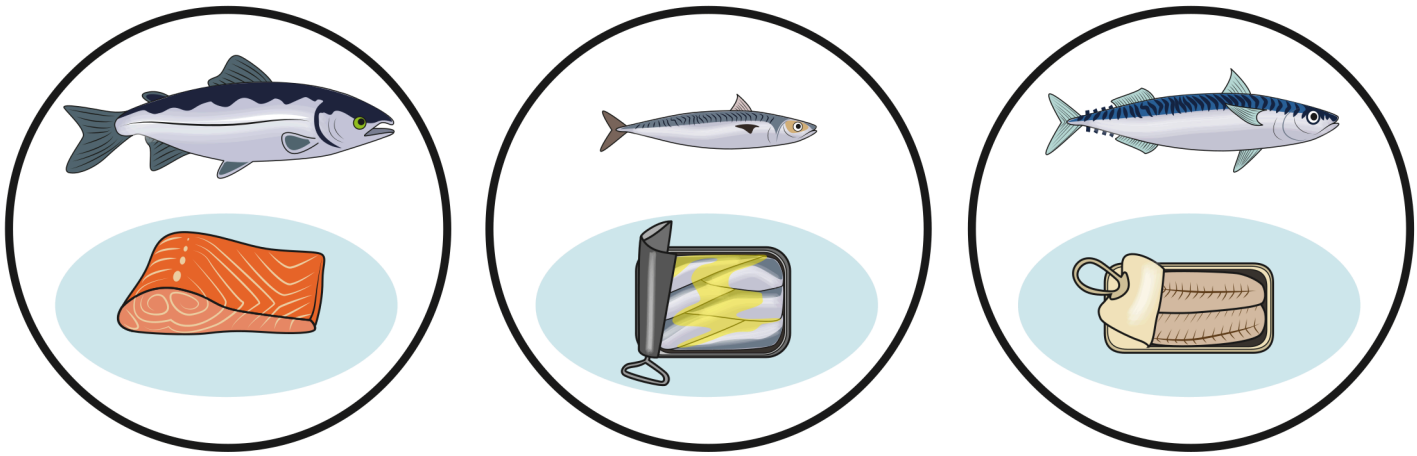
Je mange du poisson au moins 2 fois par semaine.



- **Il y a des poissons maigres, par exemple :**



- **Il y a des poissons gras, par exemple :**



Les poissons gras sont bons pour ma santé.

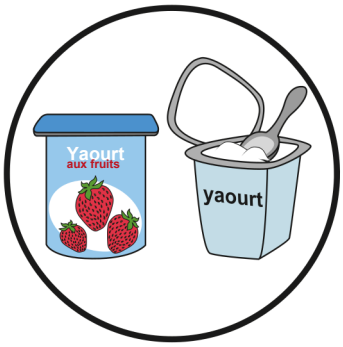
Je peux manger du poisson gras 1 fois par semaine.

C’est bien de manger un peu de produits laitiers.

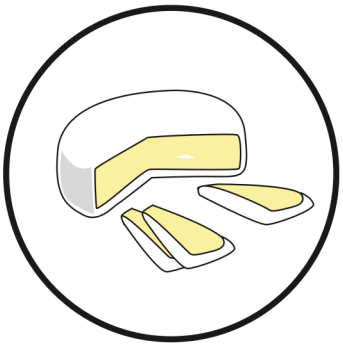
Je peux manger 2 produits laitiers par jour.

Les produits laitiers sont par exemple :

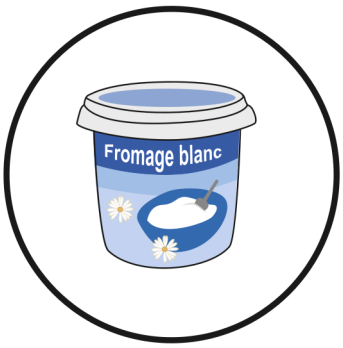
les yaourts,



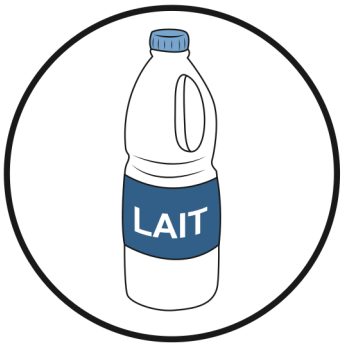
le fromage,



le fromage blanc,

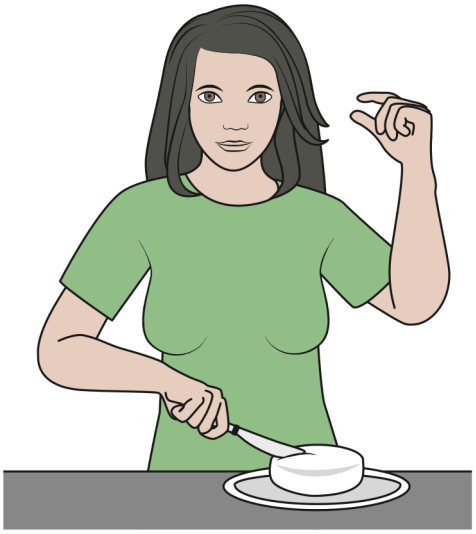


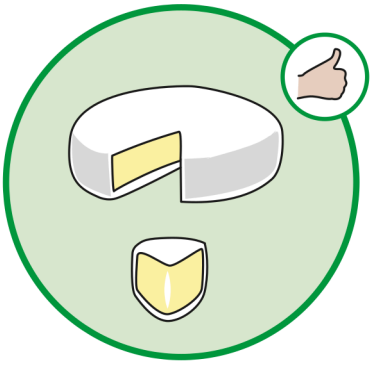
le lait.

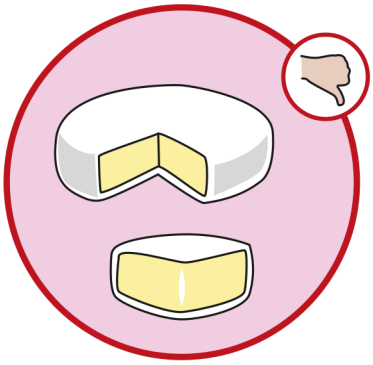


- **Je ne mange pas trop de fromage.**

  Le fromage est plus gras que le yaourt.



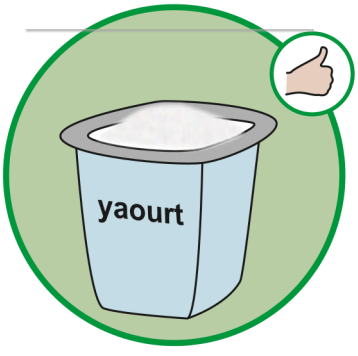




- **Dans mon yaourt nature, je mets peu de sucre.**

  Une petite cuillère suffit.







Je peux manger certains aliments gras en petite quantité.

- **J'utilise un peu d'huile d'olive ou de colza pour cuisiner.**

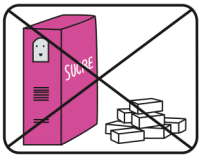
  J'évite d'utiliser de l'huile de tournesol et d'arachide.

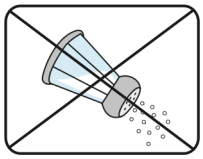






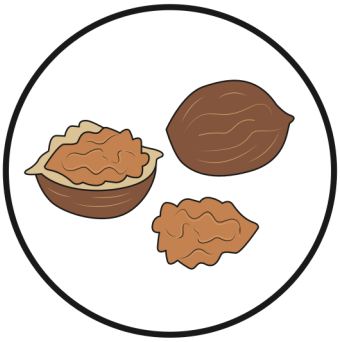
- **Je peux manger des fruits à coque non salés et non sucrés :**



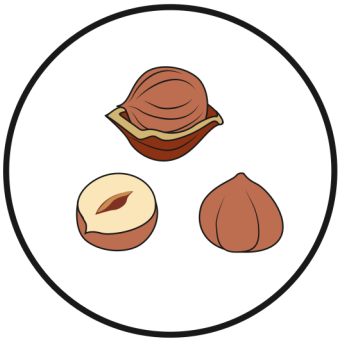


Par exemple :

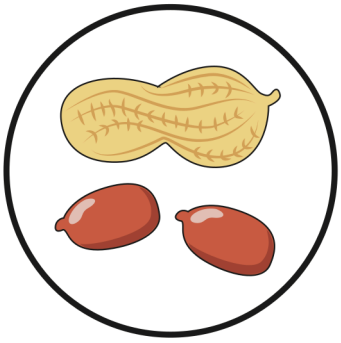
des noix,



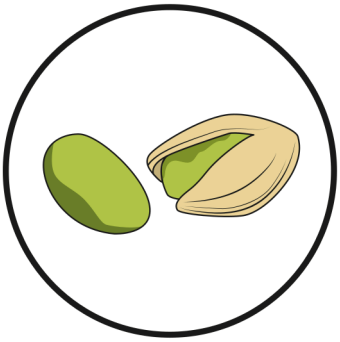
des noisettes,



des cacahuètes,

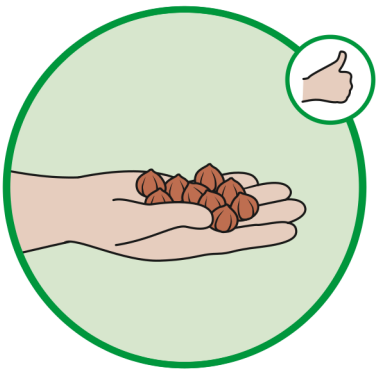


des pistaches.



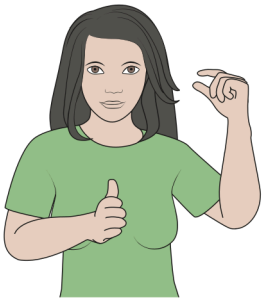
Attention, juste une petite poignée par jour, pas plus !



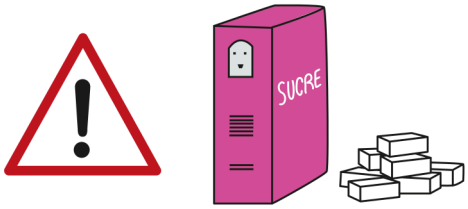


Certains aliments sont moins bons pour ma santé

Je peux en mangerun petitpeu.

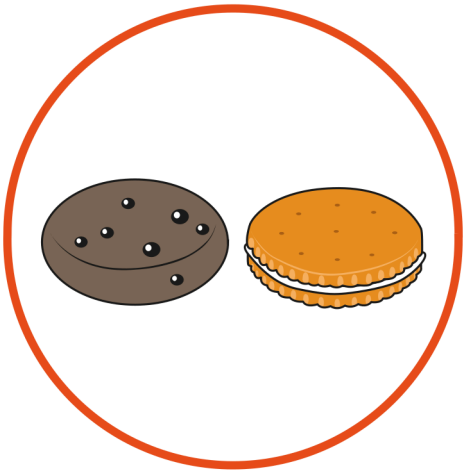


Les aliments très sucrés.



Par exemple :

les gâteaux,



les bonbons,



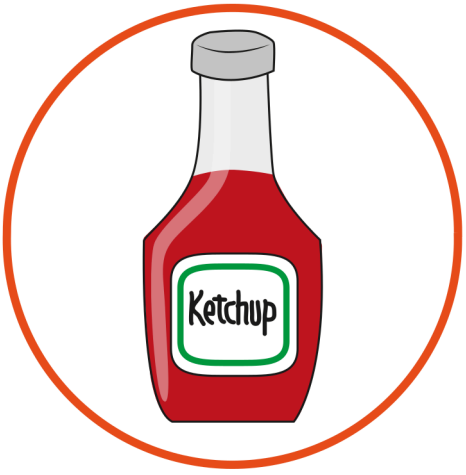
la confiture, le miel,



les crèmes dessert,



le ketchup,



les céréales.

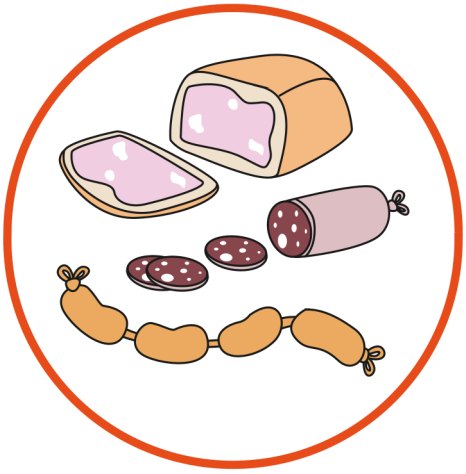


Les aliments très gras.



Par exemple :

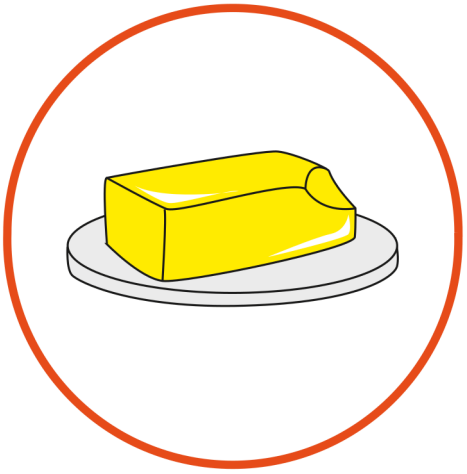
la charcuterie,



les frites, les chips,



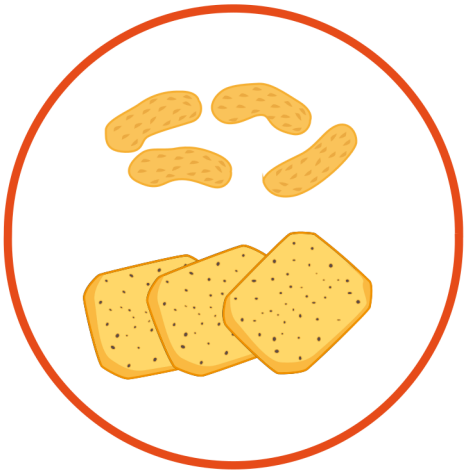
le beurre,



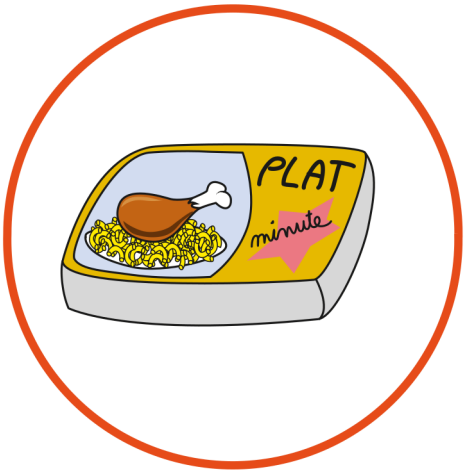
la crème fraîche,



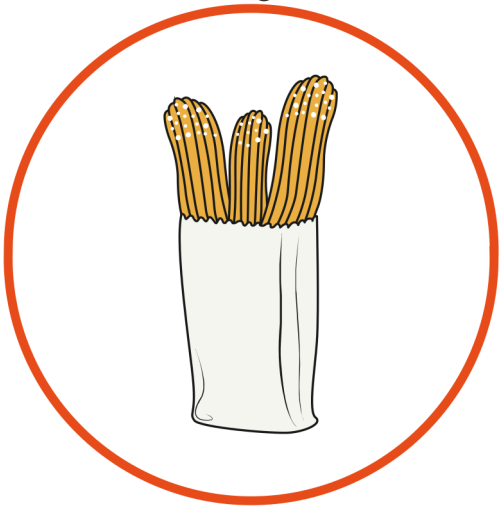
les gâteaux apéritif,



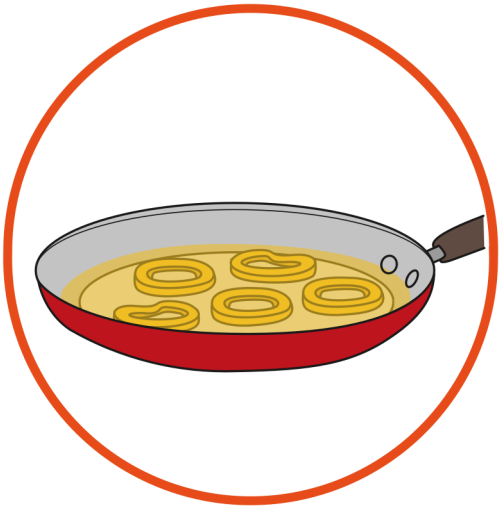
les plats préparés,



les beignets,



la friture.

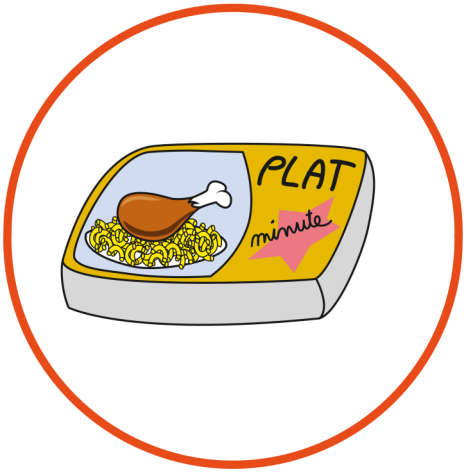


Les aliments très salés

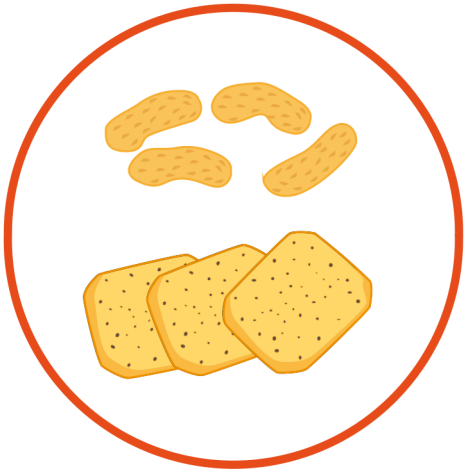


Par exemple :

les plats cuisinés,



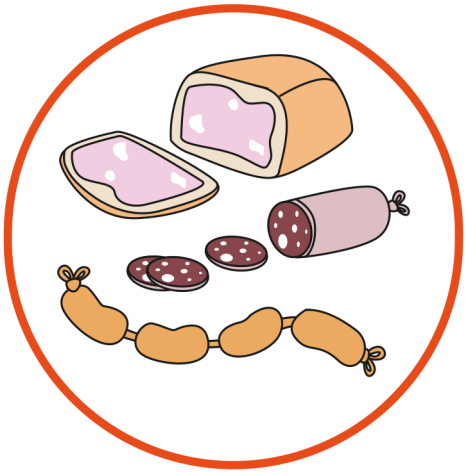
les gâteaux apéritif,



les chips,

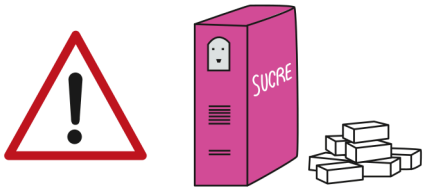


la charcuterie.



Je fais très attention à la quantité des aliments :

très sucrés,



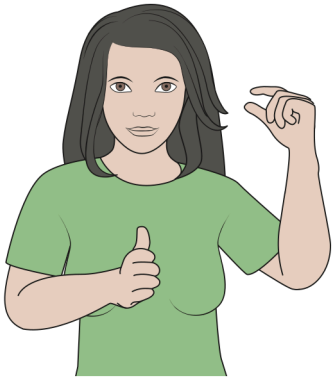
très gras,



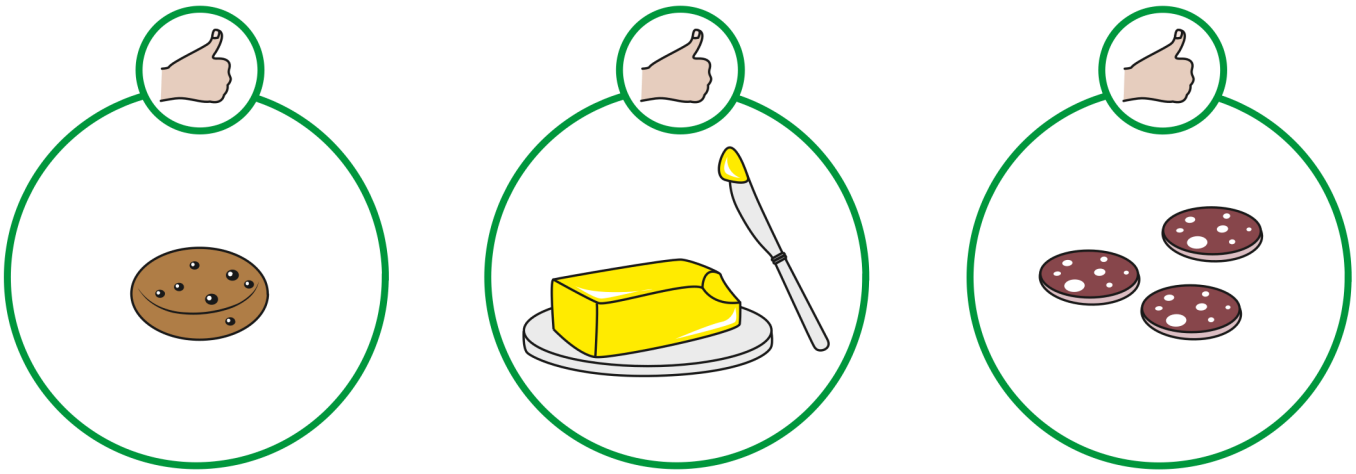
très salés.



Je peux en manger un petit peu.



Par exemple :



Je ne mange pas de

Quelles boissons je choisis ?



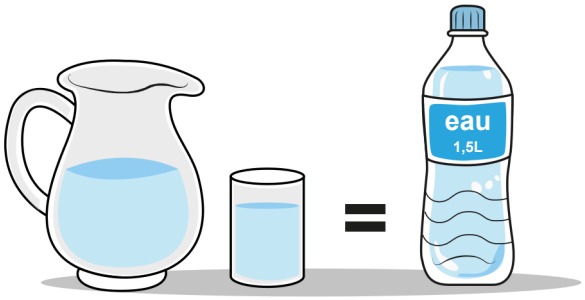


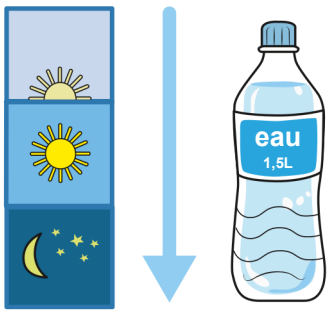
Je bois de l'eau tous les jours.



Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

- **Je bois au moins 1,5 litre d'eau par jour.**

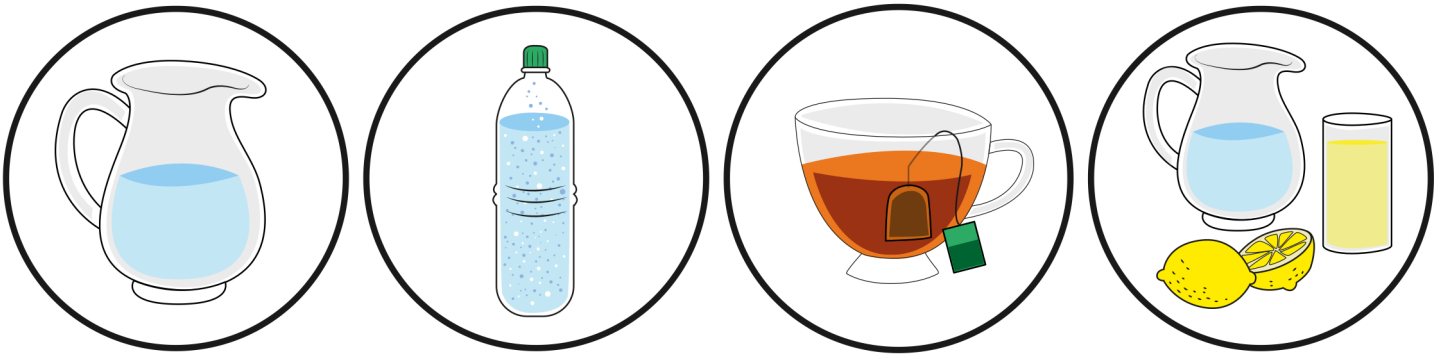




- **Je peux boire de l'eau de différentes façons.**

Par exemple :

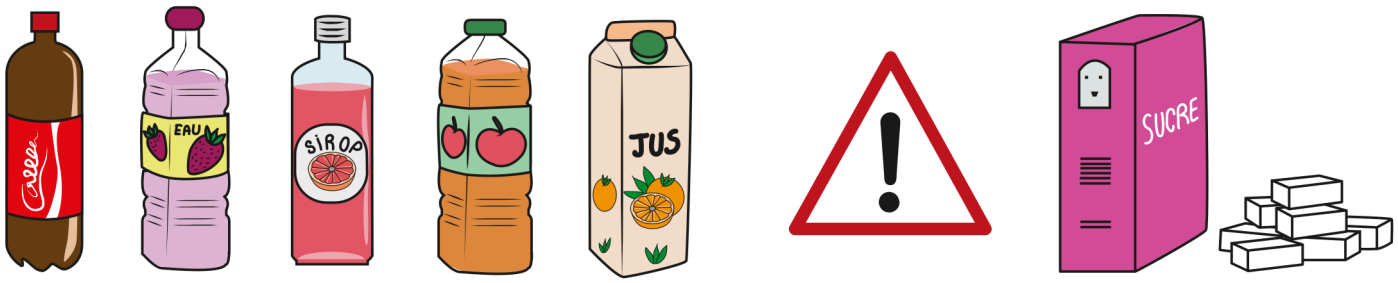
de l'eau du robinet,	de l'eau gazeuse,	un thé, une tisane,	un citron pressé.



Je bois très peu de boissons sucrées.

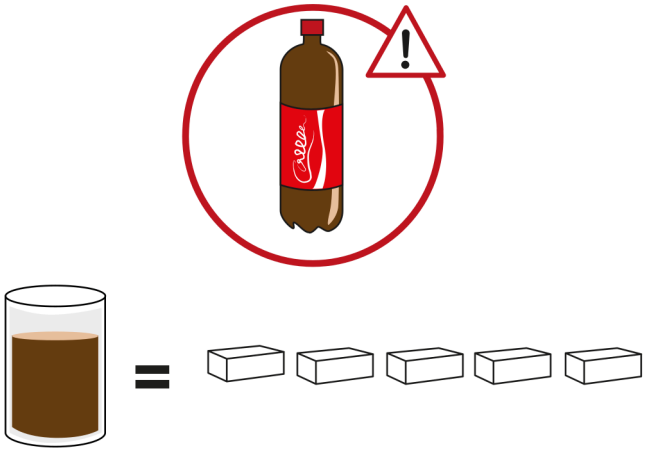
Je peux boire 1 verre de boisson sucrée par jour, pas plus.

Les boissons sucrées sont toujours trop sucrées.

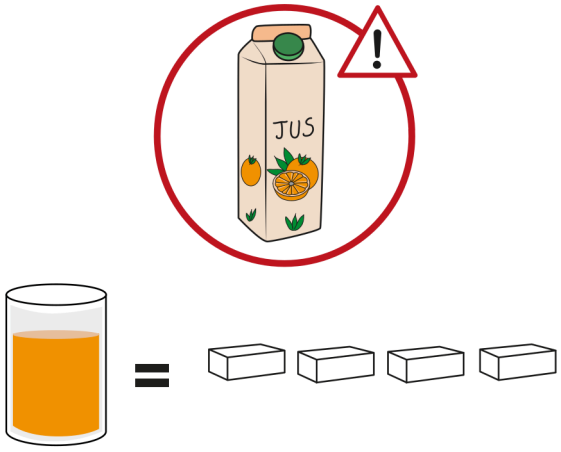


Par exemple :

1 verre de cola contient
5 morceaux de sucre.



1 verre de jus d'orange contient
4 morceaux de sucre.



Je ne bois pas trop de boissons «light» même si elles ont peu de sucre.

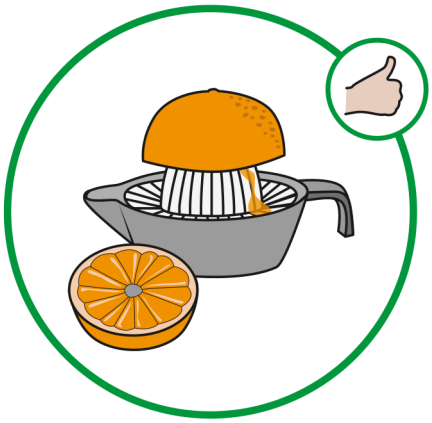
Avec ces boissons, j'ai encore envie de sucre.





- **C’est mieux de boire un jus de fruit pressé qu’un jus en bouteille.**
  Si j’achète un jus en bouteille, je choisis un jus de fruit «100% pur jus».







J’évite les boissons alcoolisées.

- **Boire de l’alcool est mauvais pour ma santé.**



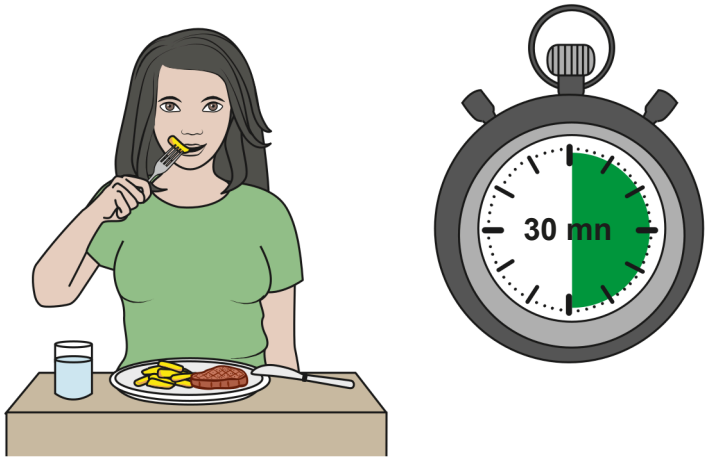
Voir la BD
«L’alcool et ma santé».



Autres conseils pour mieux manger

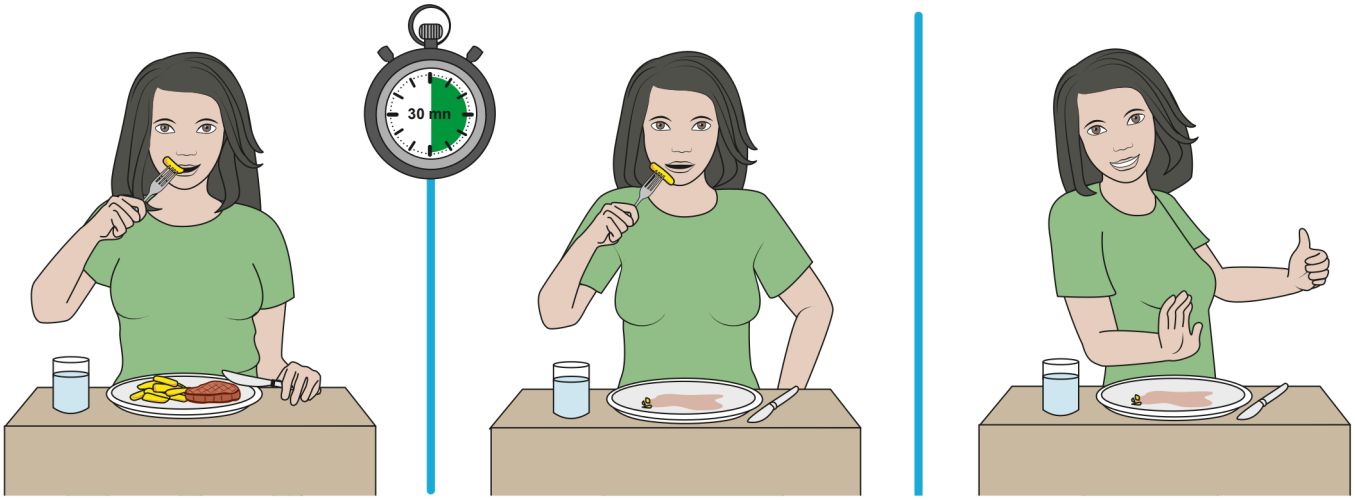
C’estbien de mangerlentement.

- **Un repas dure au moins 20 minutes.**



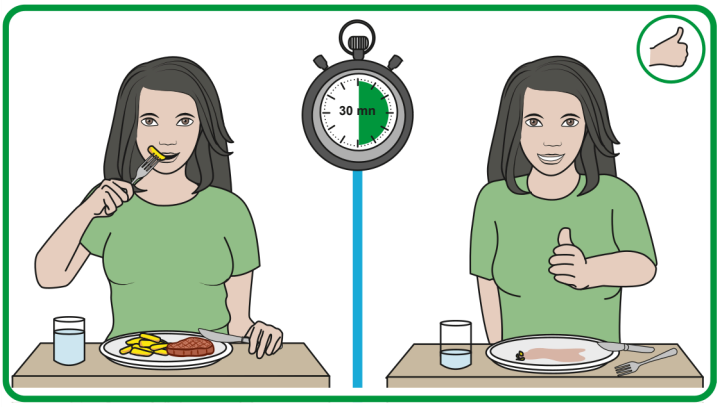
- **Quand je mange lentement, je mange moins.**

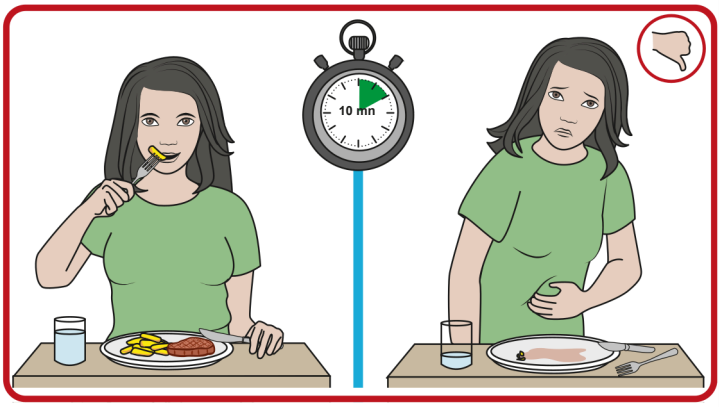
  Il me faut du temps pour sentir que j’ai assez mangé.



- **Quand je mange lentement, je digère mieux.**

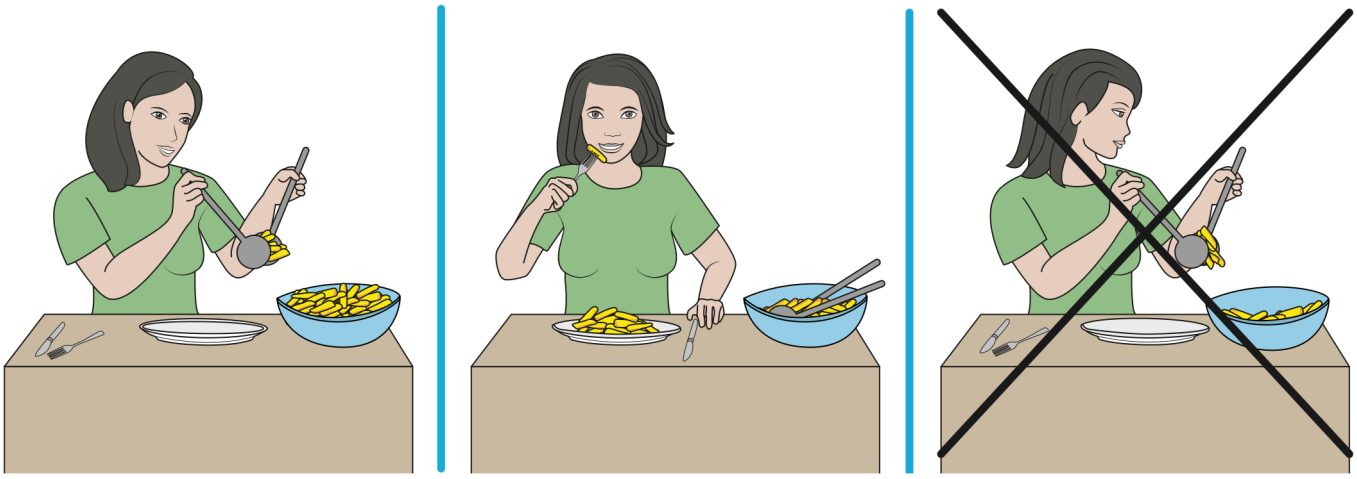
  Je n’ai pas mal au ventre.





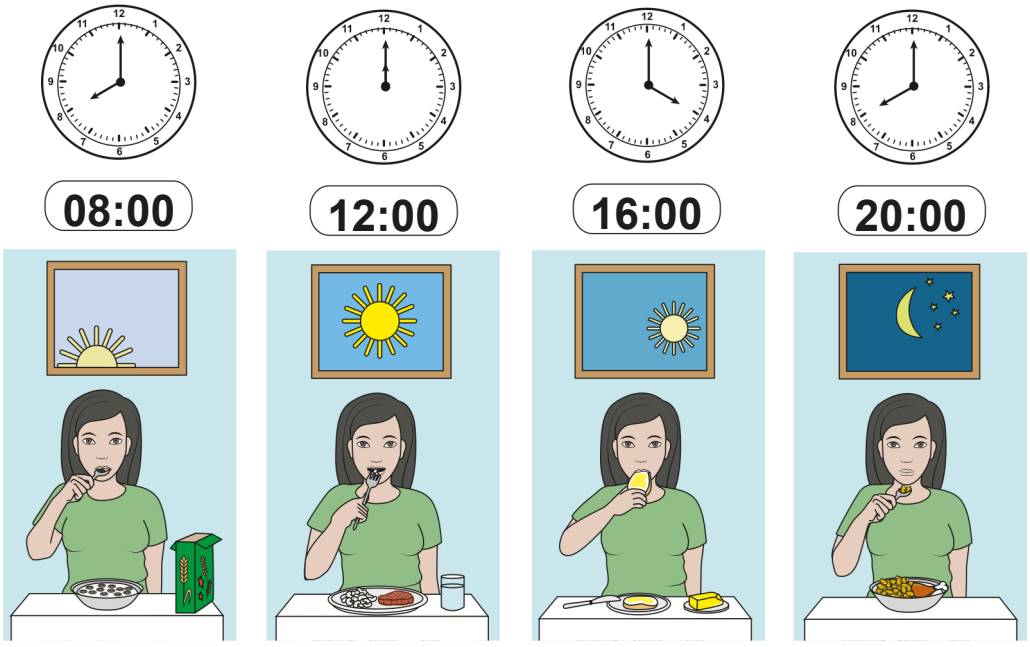
Je ne mange pas trop.

- **Je me sers une seule fois pendant le repas.**

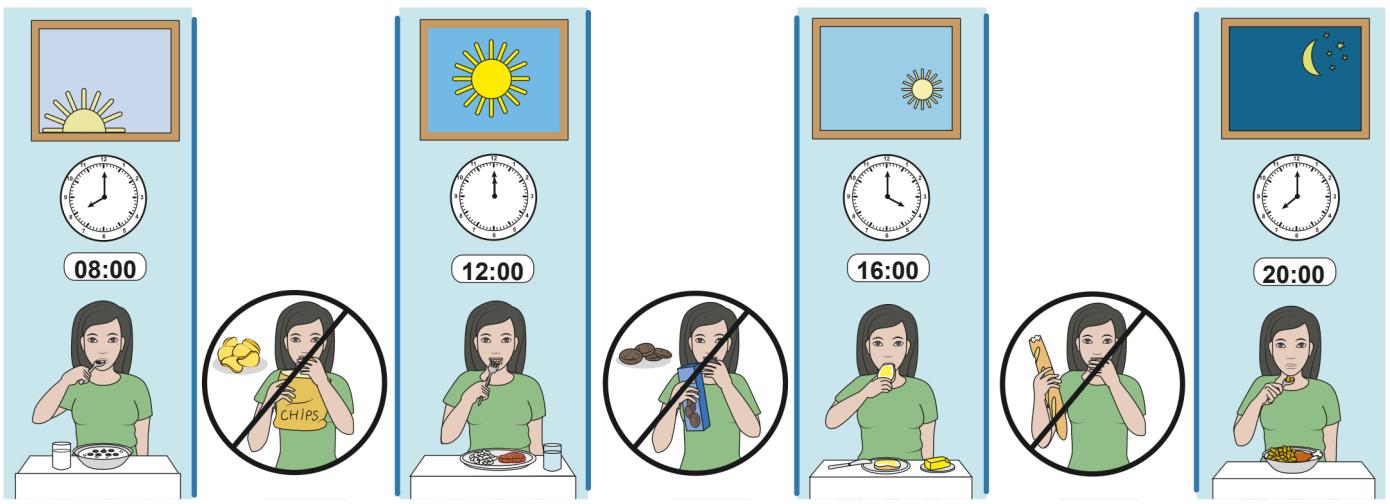


Je mange à l'heure des repas.

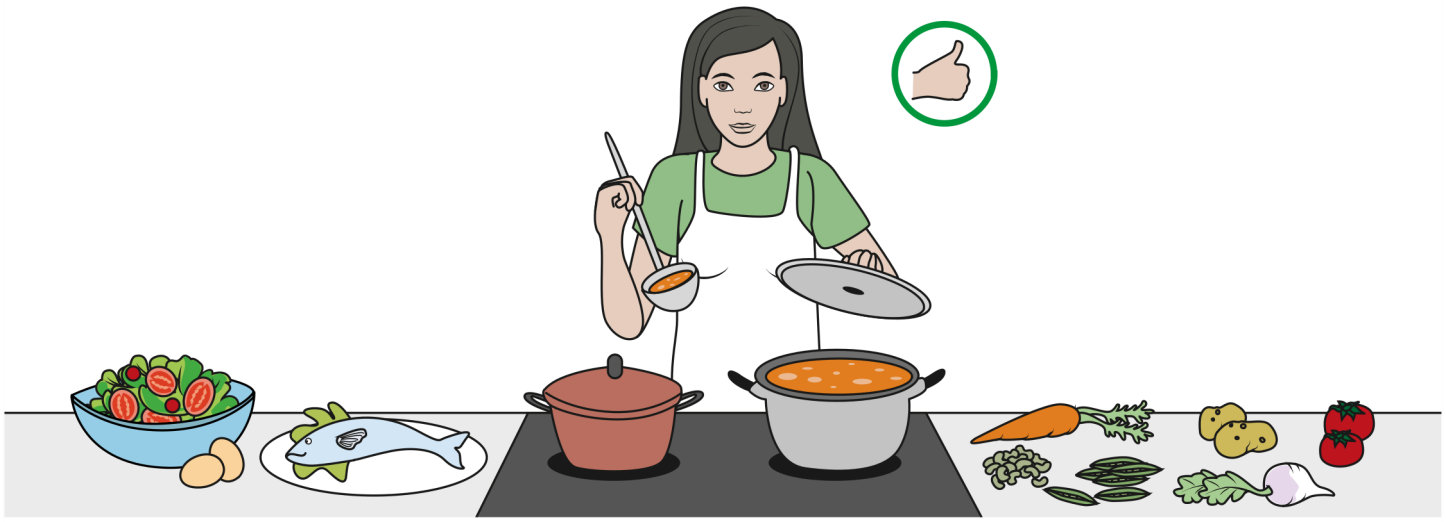
- **Je fais 3 repas par jour,**
  et un goûter si besoin.



- **Je ne grignote pas entre les repas.**



Pour mieux manger, j'essaie de faire la cuisine moi-même.



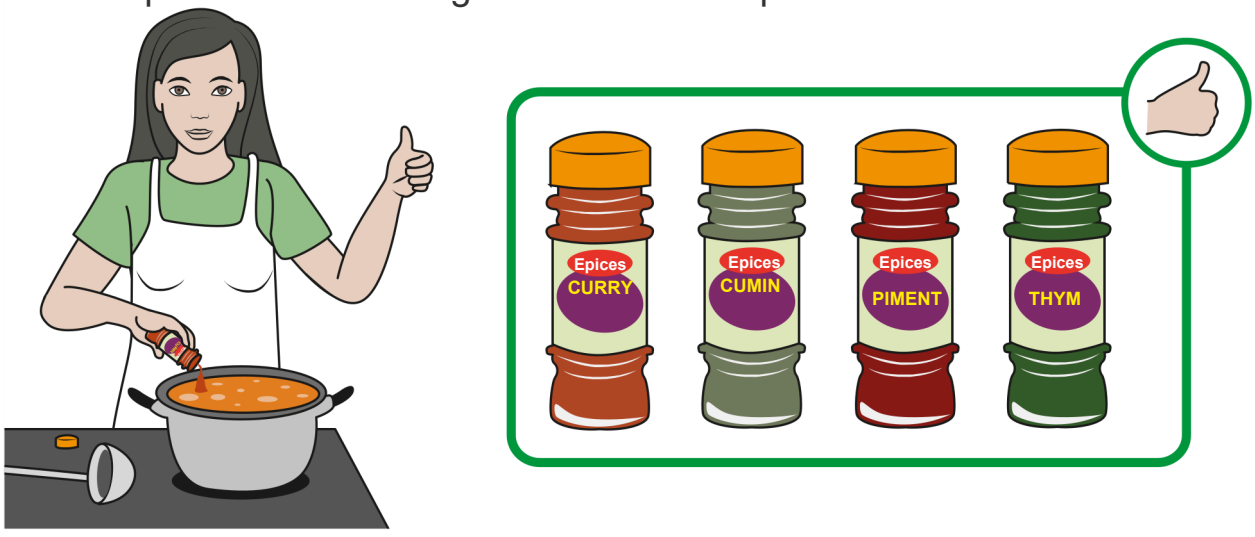
- **Quand je fais la cuisine, je mets :**

peu de sel, peu de graisse, peu de sucre.



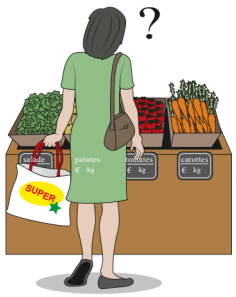
- **Quand je fais la cuisine, je peux mettre des épices.**

Les épices donnent du goût et sont bons pour la santé.



- **J'achète des légumes au moment où ils poussent.**

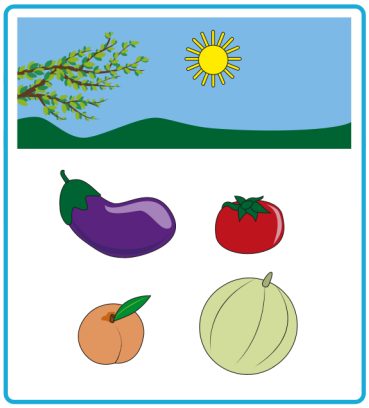
  On appelle ça les «légumes de saison».



Par exemple :

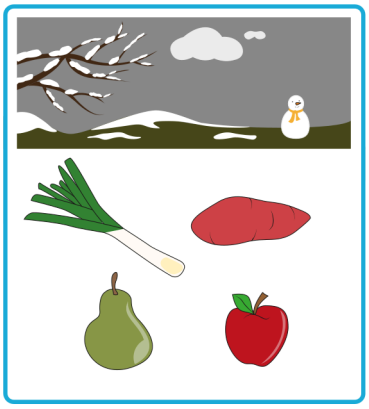
En été :

des aubergines et des tomates,
des pêches et des melons.

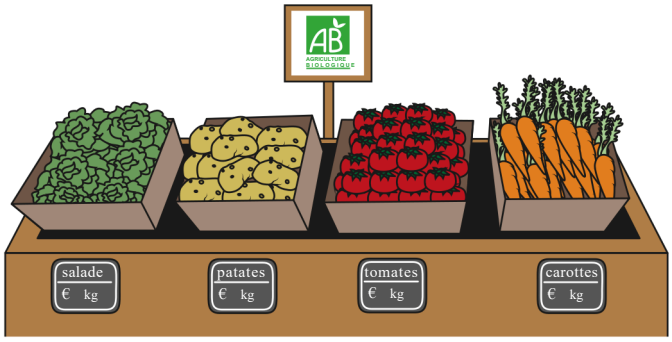


En hiver :

des poireaux et des patates douces,
des pommes et des poires.



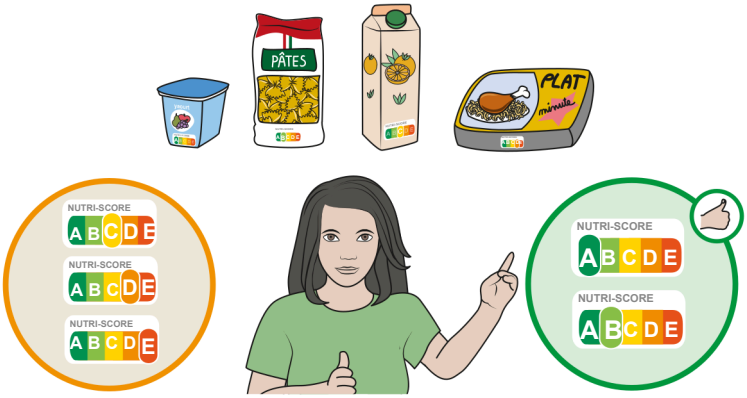
- **Si c'est possible, j'achète des aliments Bio.**





- **Quand j'achète un aliment, je regarde l'étiquette nutri-score :**

  j'essaye de choisir les aliments avec la note A ou la note B.



SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

- sur le site internetwww.santebd.org
- sur la chaîne SantéBD YouTube



SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.
Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org • www.santebd.org

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :

fondation handicap malakoff humanis

L'Assurance Maladie

MAIRIE DE PARIS

CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Santé publique France

Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.
©LogoeuropéenFacileàlire : InclusionEurope.Plusd'informationssurlesitewww.easy-to-read.eu

® CoActis Santé

Ce support a été co-construit et a reçu le soutien de l'ARS Île-de-France

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Le contenu de ce support a été réalisé avec l'Institut national du cancer

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Ce support a également bénéficié de l'expertise de Aprifel

Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION