



CONFÉRENCE SALON DU BIEN –ÊTRE

COMMENT MAÎTRISER
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

Sandrine COULOMB Diététicienne Nutritionniste
07130 ST PERAY

UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ QUI CONDITIONNE NOTRE JOURNÉE !



- S'il est absent risque de sensation de faim tout au long de la journée, fatigue, manque de concentration...
- S'il est incomplet risque d'hypoglycémie dans la matinée, manque de force... car notre cerveau consomme l'équivalent d'1 morceau de sucre par heure!
- On retrouve une sensation de commencer la journée avec plus de sérénité car c'est un moment pour soi !!

PETIT-DÉJEUNER « IDÉAL »



- Boire le jus d'un demi citron pressé avec un verre d'eau tiède pour apporter vitamines C, nettoyer l'organisme.



- Boisson chaude sans sucre

- Pain complet, biscuits au blé complet, pain des fleurs, galettes de riz complet avec du beurre, confiture ou miel ou encore céréales type muesli.

- **Produit laitier à varier** : lait de brebis, lait de vache, lait de soja, aussi sous forme de fromage ou yaourt.

- **Fruits cru ou compote ou petit verre de jus de fruits pressés ou Baies de Goji**



QUE FAIRE SI VOUS N'AVEZ PAS FAIM ?

- Si vous n'avez pas faim, c'est sans doute que vous avez trop mangé la veille au dîner donc réduisez le volume du dîner et évitez les grignotages trop importants dans la soirée.
- Commencez progressivement à changer vos habitudes, introduisez petit à petit les aliments pour à terme atteindre ce petit déjeuner idéal.
- Ne pas se culpabiliser si on y arrive pas tous les jours, il faut se laisser du temps et une fois acquis, vous verrez que vous aurez même du mal à revenir en arrière car vous vous sentirez plus dynamique et efficace dans la matinée!!

EXEMPLES

Jus d'1/2 citron pressé si pas de problèmes de reflux gastrique

Soit

- Café léger sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain complet (quantités selon métabolisme et rythme de vie)+ beurre ou miel
- 1 yaourt au lait de vache ou brebis selon tolérances
- 2 mandarines

Soit

- Lait cacaoté (lait de soja ou vache)
- 4 galettes de riz complet+ beurre ou miel
- 2 cuillères à soupe de baies de Goji *

Les bienfaits du Goji



- Un grand pouvoir antioxydant on l'appelle le **fruit de la longévité: lutte contre le vieillissement.**
- Des composants nutritionnels riches qui boostent le **système immunitaire**
- **Prévention du cancer** et a une action positive lorsque l'on est déjà malade.
- Considéré comme une plante adaptogène il augmente l'énergie sans utiliser de stimulants donc c'est un **aliment anti-fatigue!!**

Baies de Goji: antioxydant naturel aux vertus médicinales rares.

Source: baiedegoji.fr

Attention le Goji ne remplace pas un traitement médicamenteux.

Les anti-oxydants c'est quoi?

- ❖ Les antioxydants sont des substances qui protègent les cellules contre les dommages causés par des molécules instables appelées radicaux libres.
- ❖ Ils limitent la production de radicaux libres ces derniers pouvant « abîmer » nos cellules s'ils sont en excès.
- ❖ Beaucoup de maladies(cardiaques, diabète, cancer...) sont causées par l'oxydation de nos cellules.
- ❖ L'exposition du stress oxydatifs comme le tabagisme et les coups de soleil contribue au développement des radicaux libres.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL DU PETIT DÉJEUNER :

- Meilleur équilibre acido – basique grâce au jus de citron.
- Source de **vitamine C** et donc **d'anti- oxydants** grâce aux fruits, aux baies de Goji et au jus de citron.
- Source de **glucides** grâce aux sucres lents apportés par le pain, les biscuits qui nous permet d'avoir de l'énergie toute la matinée. Les glucides sont indispensables au fonctionnement des muscles et du cerveau.
- Source de **calcium et vitamine D** par les produits laitiers. La vitamine D nous permet de fixer le calcium . Prenez plutôt des produits laitiers à 20 % de MG. Evitez les yaourts allégés.
- **Entretien du métabolisme** car en digérant le corps brûle des calories!!

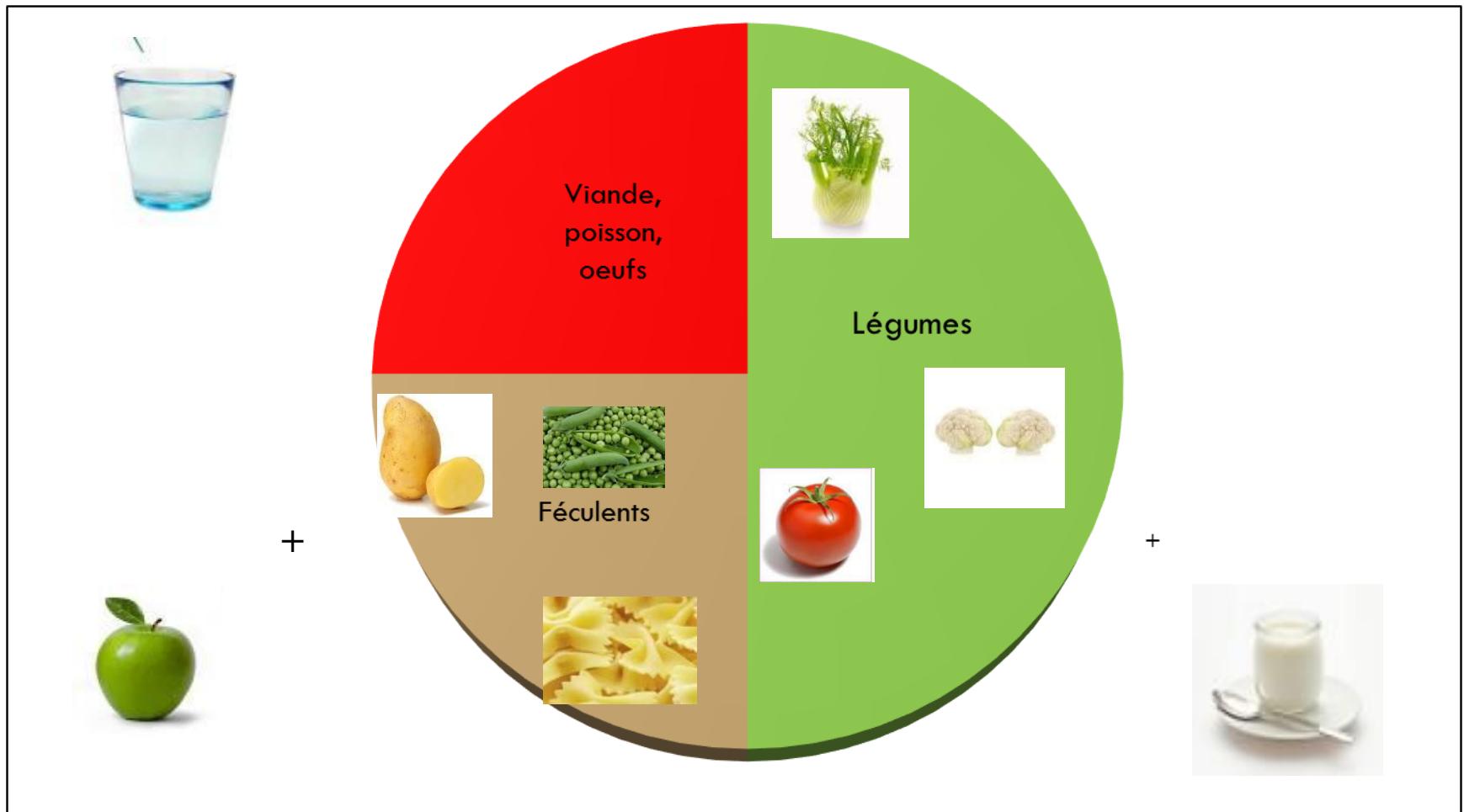
Sandrine COULOMB Diététicienne Nutritionniste

DÉJEUNER

- Légumes en entrée et/ou en plat principal sans restrictions.
- Féculents (riz, quinoa, lentilles, petits pois, flageolets, boulgour, pomme de terre...)
- Viande, poisson ou œufs.
- Produit laitier (fromage ou yaourt).
- **Fruit ou compote.**



ASSIETTE EQUILIBREE



EXEMPLES

Soit

- Poireaux vinaigrettes
- Filet mignon de porc accompagné de riz créole et d'endives braisées
- Fromage type camembert
- 2 kiwis

Soit

- Taboulé
- Dos de cabillaud au court bouillon
- Brocolis aux amandes
- Yaourt au soja
- Pomme

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Sources d'antioxydants via les légumes et les fruits qui permettent de lutter contre les radicaux libres.
- Sources d'oméga 3 par le poisson qu'il faut consommer 2 à 3 fois par semaine . Ils participent au bon fonctionnement de notre système nerveux et notre équilibre émotionnel. Ils font baisser le taux de cholestérol.
- Sources de protéines indispensables pour notre tissu musculaire et notre charpente osseuse.
- Sources de fer par les viandes rouges qui permet une meilleure oxygénation de nos tissus.
- Sources de fibres par les légumes qui permettent un meilleur transit.
- Sources glucidiques pour avoir de l'énergie l'après midi.
- Sources de calcium pour lutter contre l'ostéoporose.

QUELQUES CONSEILS

- **Anticiper les repas** car des repas déséquilibrés sont souvent dû au fait que l'on est trop pressé!!
- Acheter évidemment des **légumes de saison frais** mais également des légumes surgelés qui conservent leurs qualités nutritionnelles et surtout ils sont plus rapides à cuisiner.
- Manger lentement en mastiquant au moins 10 fois avant d'avaler !
- Ne buvez pas trop lors des repas mais plutôt régulièrement en dehors des repas.

COLLATION

Mieux vaut s'autoriser un goûter dans l'après-midi que de manger de façon anarchique et sans arrêts des produits trop sucrés comme des barres chocolatés, chips, sodas etc.... Qui ne coupent pas la faim au contraire!

➤ Le goûter idéal est de prendre :

- **boisson chaude comme du thé vert ou noir:** riches en anti-oxydants.
Aussi la boisson chaude permet de boire et de s'hydrater car trop souvent on pense que l'on a faim alors que l'on a soif!!
- **Produits laitiers ou 8 à 10 amandes.**
- **Fruit cru:** pomme, poire, clémentine, orangeou 3 à 4 abricots secs.

BESOIN EMOTIONNEL

Notre état émotionnel peut influencer notre façon de nous alimenter: ennui, énervement, contrariété, tristesse, stress au travail....

On peut alors confondre nos besoins, et ressentir le besoin de manger alors qu'il ne s'agit pas de faim! C'est le besoin de se soulager pour combler une émotion.

Il est donc important de se demander ce que l'on ressent au moment où l'on a envie de manger et ne manger que lorsque l'on a faim! (sinon risque de prendre des kilos émotionnels et prise de poids).

Activité Physique

- Pour maîtriser vos émotions et votre équilibre il est donc primordial de pratiquer une activité régulière.
- 30 min de marche 5 fois par semaine est le minimum!
- C'est faisable!!



DÎNER



- Entrée de légumes
- Féculents ou féculents cuisinés
- Légumes cuits
- Produit Laitier
- **Fruit ou compote**



EXEMPLES

Soit

- Soupe de potiron
- 1 part de tarte aux épinards accompagné de salade verte
- Fromage sec + 1 tranche de pain
- Compote

Soit

- Salade de lentilles
- Gratin de choux fleurs
- Yaourt
- Poires

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS:

- Les légumes associés aux féculents **ralentissent la digestion** et remplissent l'estomac. Ils apportent vitamines et fibres.
- Les **féculents favorisent le sommeil** car ils contiennent du tryptophane un acide aminé précurseur de la sérotonine. Celle-ci permet la fabrication de la mélatonine l'hormone du sommeil.
- L'**absence** de viande , de poisson ou compléments protidiques **favorise** également le **sommeil** car les « protéines » favorisent un état d'éveil. Donc gardez la viande, le poisson ou les œufs pour midi.
- Un repas plus léger permet un **sommeil plus réparateur** et un meilleur équilibre entre leptine et ghréline qui sont des hormones **qui régulent l'appétit en journée.**

Modes de cuisson et Matière grasses



- Privilégiez les huiles première pression à froid.
- Emballage dans bouteille opaque en verre qui limite l'oxydation des acides gras.
- Huiles d'olives pour la cuisson
- Huiles de colza ou de noix pour les crudités.
- Privilégiez la cuisson des légumes à la vapeur ce qui conserve la vitamine C
- Evitez le papier aluminium pour les préparations en papillotes de vos poissons et privilégiez le papier sulfurisé



CONSEILS GÉNÉRAUX

- Rester à l'écoute de son corps et mieux connaître ce que l'on ressent.
- **Manger lentement** pour connaître la satiété.
- **Manger à table** (sans TV) pour rester concentré sur ce que l'on mange, apprécier les aliments et retrouver la convivialité des repas pris en famille!!
- Boire **1l à 1,5 l d'eau** par jour en dehors des repas pour hydrater et éliminer les déchets.
- Eviter les restrictions qui entraînent sensation de déprime et de frustration.



BIEN ÊTRE RETROUVÉ!

- ✓ Meilleur confort digestif,
- ✓ Meilleur sommeil
- ✓ Meilleur concentration au travail
- ✓ Plus grand dynamisme

COULOMB Sandrine Diététicienne Nutritionniste

UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
C'EST:

**MANGER DE TOUT SANS EN
ABUSER!!**

SANDRINE COULOMB

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE DIPLOMEE

Consultation surpoids chez l'enfants et l'adulte, diabète,
intolérances alimentaires, suivi diététique pour la femme enceinte,
nutrition du sportif....

74 rue de la République
07130 St Péray

04 75 61 75 79