



Une bonne alimentation, Le secret pour avoir la pêche !



Bérengère PHILIPPON,
coach en nutrition et auteure



POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE BIEN SE NOURRIR ?

Bien manger va te permettre d'être :



**en forme et de
bonne humeur**



**plus performant
en sport**



**plus efficace,
concentré
et performant**



d'avoir :

- une belle peau avec moins d'acné
- un poids idéal
- un meilleur transit



Moins malade



Le corps, c'est comme une voiture, si tu lui donnes la mauvaise essence, elle risque d'être moins performante et de s'abîmer petit à petit



LES MACRONUTRIMENTS

La nourriture est composée de **3 grandes catégories** de nutriments

PROTEINES

matériaux de construction

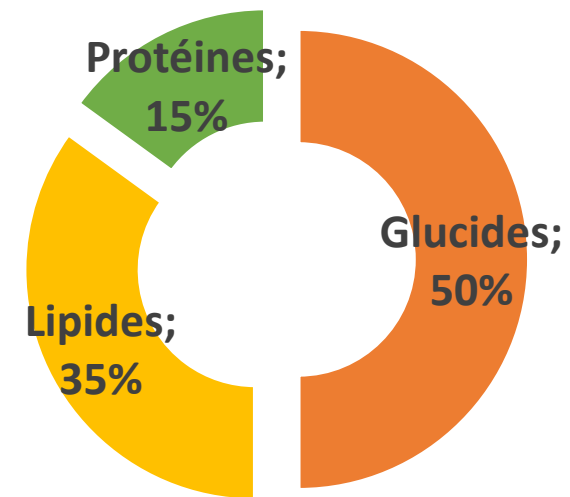
LIPIDES

Graisses pour les réserves +
matériaux de construction

GLUCIDES

Sucres et féculents, pour
apporter de l'énergie

Globalement, voici la **répartition** de chaque catégorie qu'il te faut sur la journée



LES MICRONUTRIMENTS

La nourriture doit aussi vous apporter des micro nutriments, qui se trouvent dans les aliments. Chacun a un **rôle différent** et une carence peut provoquer des déséquilibres sur notre santé.

VITAMINES

A, B1, B2, B3, B5, B8, B9, B12,
C, D, E, K

OLIGO-ELEMENTS

(En quantité très faible dans le corps)
Zinc, Fer, Sélénium, cuivre, Manganèse, Iode,
fluor, chrome...

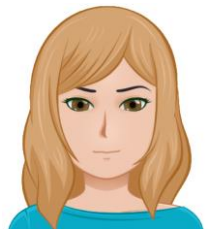
SELS MINERAUX

(4 à 5% de notre corps)

Calcium, sodium, Phosphore,
Potassium, Magnésium...



N'oublie pas de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (non sucrée !)



1 – LES PROTÉINES, C'EST QUOI ? C'EST OÙ ?

15 %
par jour

Ce sont les **matériaux de construction** de ton corps.
Elles permettent aussi d'entretenir tes muscles.

On les trouve en grande quantité dans :

- Poissons
- Viandes
- Œufs
- Produits laitiers
- Soja et Tofu



Un peu moins mais on en trouve aussi dans :

- Pois chiches, lentilles, haricots rouges et blancs...
- Amandes, cacahuètes, noix
- Graines de courge, chanvre, lin, chia
- Céréales : quinoa, sarrasin...



Les bonnes habitudes :

- Viande ou poisson 1 seule fois par jour
- Pas trop de viande rouge (2 fois par semaine environ)
- Le fromage en quantité raisonnable car certains sont aussi très gras

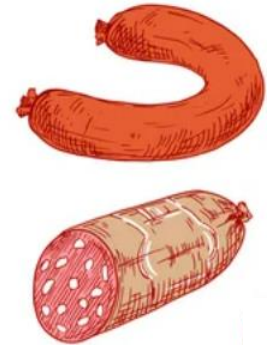
2 – LES LIPIDES, C'EST QUOI ? C'EST OÙ ?

35 %
Par jour

Il s'agit des **graisses**, ce sont les **matériaux de réserve** par excellence ! Ils te permettent d'avoir de l'énergie quand tu fais du sport longtemps et sont indispensables pour le cerveau mais aussi pour fabriquer de nouvelles cellules, les hormones ...

On les trouve en grande quantité dans :

- Huiles, beurre
- Fromages à pâte dure
- Charcuterie grasse
- Oléagineux : noix, noisettes, amandes...
- Graines de tournesol, sésame, courge, lin, chia...
- Avocat

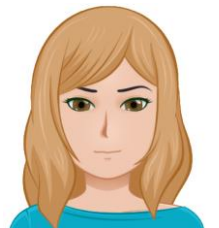


Et un peu moins dans :

- Poissons gras : sardine, saumon, maquereau
- Crème
- Noix de coco



Attention, tous les lipides ne se valent pas, certains sont essentiels et indispensables pour notre santé alors que d'autres sont à prendre en petite quantité. Je t'en dis plus page suivante.



LES DIFFÉRENTS LIPIDES (GRAISSES)

Il existe différents types de graisses. Certaines sont meilleures que d'autres pour la santé comme les acides gras insaturés.

Les acides gras saturés sont à consommer avec modération.

Souvent, nous avons tendance à consommer trop d'acides gras saturés ainsi que des Oméga-6. Il faut rééquilibrer les différents types de graisses.



Bon gras : acides gras insaturés

Polyinsaturés

OMÉGA 3

Poissons gras :
sardine, maquereau, thon, saumon, anchois, œufs de poissons, foie de morue...

Noix, graines de lin, de chanvre, de chia

Huiles de lin, de sasha inchi, de noix, de colza, de chanvre...

OMÉGA 6

Cacahuète, pignon de pin, graines de tournesol, de pavot, de sésame...



Huiles de tournesol, de pépins de raisin, d'arachide, de sésame...

Monoinsaturés

OMÉGA 9

Huile d'olive

Graisse d'oie

Avocat

Olive



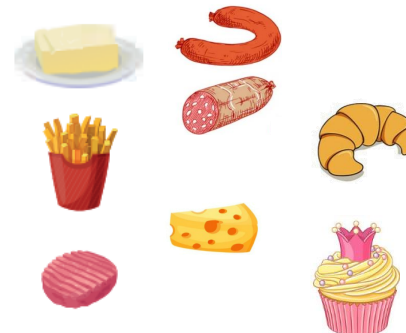
Oléagineux : noisette, amande, noix de cajou, pistache...



Ces 3 types de lipides sont à **répartir de manière équilibrée**

« Mauvais » gras : acides gras saturés

Acides gras saturés



A prendre en quantité raisonnable

Acides gras saturés TRANS

Certains produits industriels contiennent des graisses hydrogénées (lisez les étiquettes)



A éviter !

N' AIE PAS PEUR DU GRAS, PRIVILÉGIE JUSTE LE BON !

Certaines personnes veulent maigrir et retirer le maximum de gras. C'est une mauvaise idée pour 2 raisons :

- **Certaines graisses sont indispensables** pour la construction du cerveau, les cellules, les hormones...
- Le gras apporte **du goût et certaines vitamines, rassasie et calme les envies de sucre.**

Il faudra juste privilégier les graisses saines.



Les graisses saines

A prendre tous les jours !

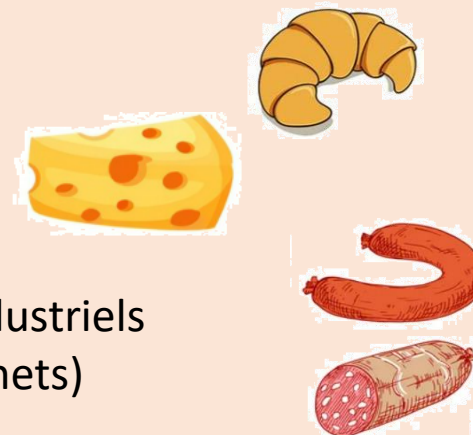
- **Oléagineux**
- **Bonnes huiles** (Huile d'olive, de colza, de lin...) sur les crudités ou les légumes, pâtes, riz
- **Olives**, tapenade
- **Poissons gras** 2 fois par semaine
- **Graines** : courges, tournesol, lin, chia...
- **Avocat**



Les mauvaises graisses

Tu peux en manger mais en **quantité raisonnable, évite le cumul** dans la même journée

- Beurre, crème
- Fromages
- Charcuterie grasse
- Viande rouge
- Huile de tournesol
- Viennoiseries, gâteaux industriels
- Aliments frits (frites, beignets)



3 – LES GLUCIDES, C'EST QUOI ? C'EST OÙ ?

50 %
Par jour

Il s'agit des **sucres et féculents**, ils t'apportent de l'énergie rapidement pour bouger, réfléchir et sont indispensables mais attention à la quantité!

On les trouve en grande quantité dans :

- Sucre, miel, confiture
- Biscuits, gâteaux, viennoiseries
- Les **préparations à base de farine** : pizza, pain, crêpes, pâtes à tarte, cake, brioche...
- **Féculents** : riz, pâtes, semoule, céréales
- **Légumineuses** : pois chiches, lentilles, haricots rouges et blancs, flageolets...
- **Fruits**, notamment banane, ananas, mangue



*Attention, souvent, on a tendance à en manger trop et à choisir ceux qui ne sont pas très sains...
Là aussi, il existe des glucides meilleurs que d'autres. Je t'en parle après.*



LA MAGIE DES FIBRES

Elles font partie de la famille des glucides mais elles sont particulières car **elles ne sont pas digérées.**

Elles servent à :



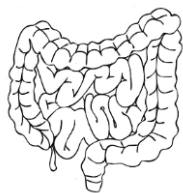
être rassasié plus facilement

Tu n'auras plus faim à la fin de ton repas et ne craquera pas sur un gros dessert



ralentir la digestion des féculents et des sucres et donc **t'apporter de l'énergie plus longtemps.**

Tu n'auras pas faim 2h après le repas !



nourrir les bonnes bactéries que tu as dans tes intestins (des alliées à chouchouter) et **avoir un meilleur transit**

Les fibres sont indispensables mais souvent on n'en mange pas assez.



Où les trouver ?

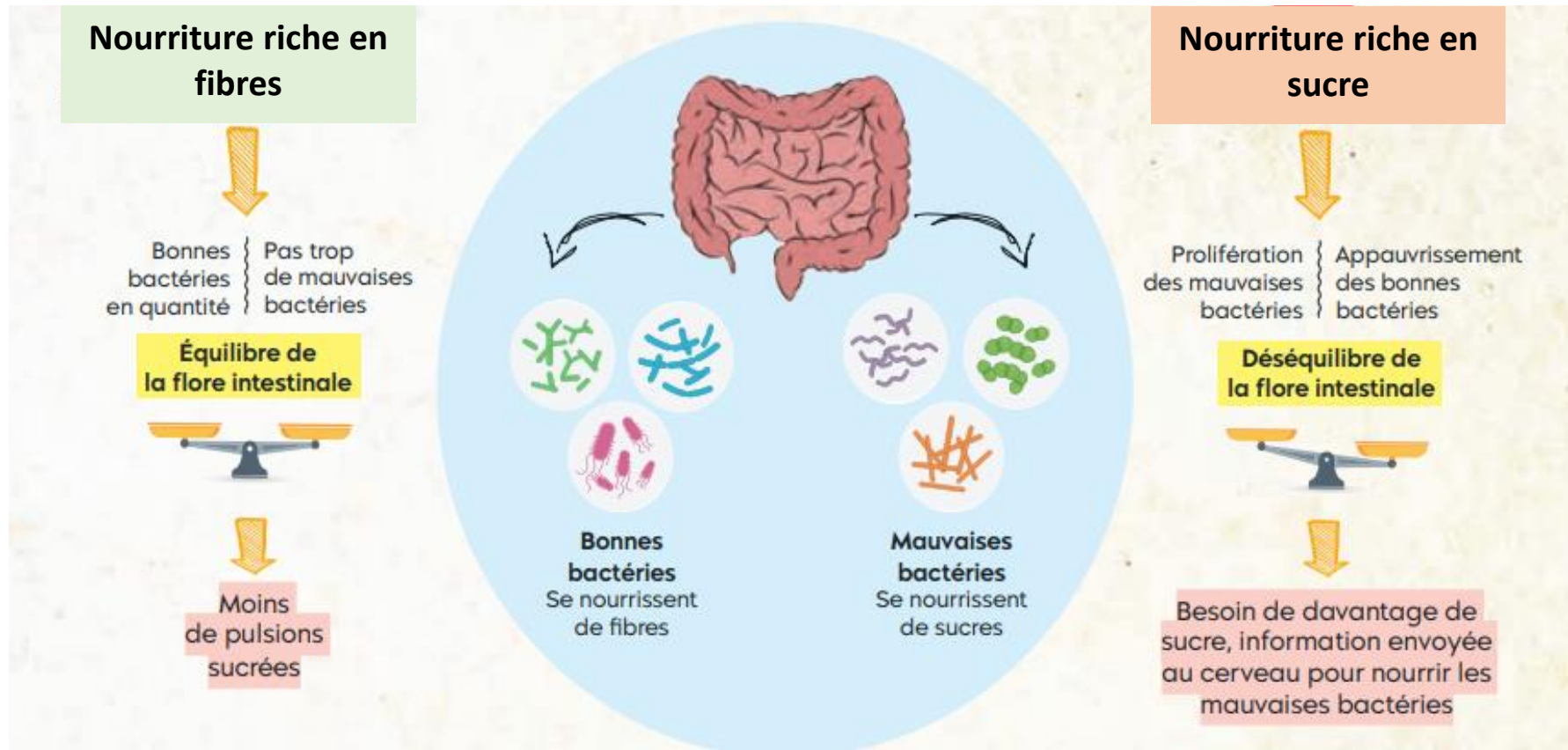
- légumes et fruits
- Légumineuses
- Céréales entières
- Oléagineux



LA FLORE INTESTINALE : LES PETITS HABITANTS DANS TES INTESTINS

Sais-tu que dans ton intestin, tu as des milliards de bactéries ?

Des bonnes et des mauvaises qui cohabitent. Pour être en bonne santé, il faut un équilibre entre les 2.



Les bonnes bactéries dans tes intestins sont très utiles car elles permettent de :

- lutter **contre les maladies**
- avoir une **bonne digestion**
- t'apporter certaines **vitamines et des éléments essentiels**

Souvent, nous avons tendance à manger trop de sucre, donc **les mauvaises bactéries prolifèrent au détriment des bonnes**, ce qui aura un impact sur ta santé et ta digestion.

ZOOM SUR LE SUCRE



Notre corps a besoin de sucre pour vivre mais le problème c'est qu'on en consomme beaucoup trop !



Ici je ne parle que du sucre simple au goût sucré mais les féculents aussi se transforment en sucre dans ton corps après digestion, c'est pourquoi, il faudra choisir les bons glucides, riches en fibres et ne pas en prendre trop.

Risque sur la santé en cas d'excès

A COURT TERME :

Irritabilité
Concentration difficile
Baisse d'énergie
Pulsions sucrées



A MOYEN TERME :

Prise de poids
Maladies
Digestion difficile
Fatigue chronique



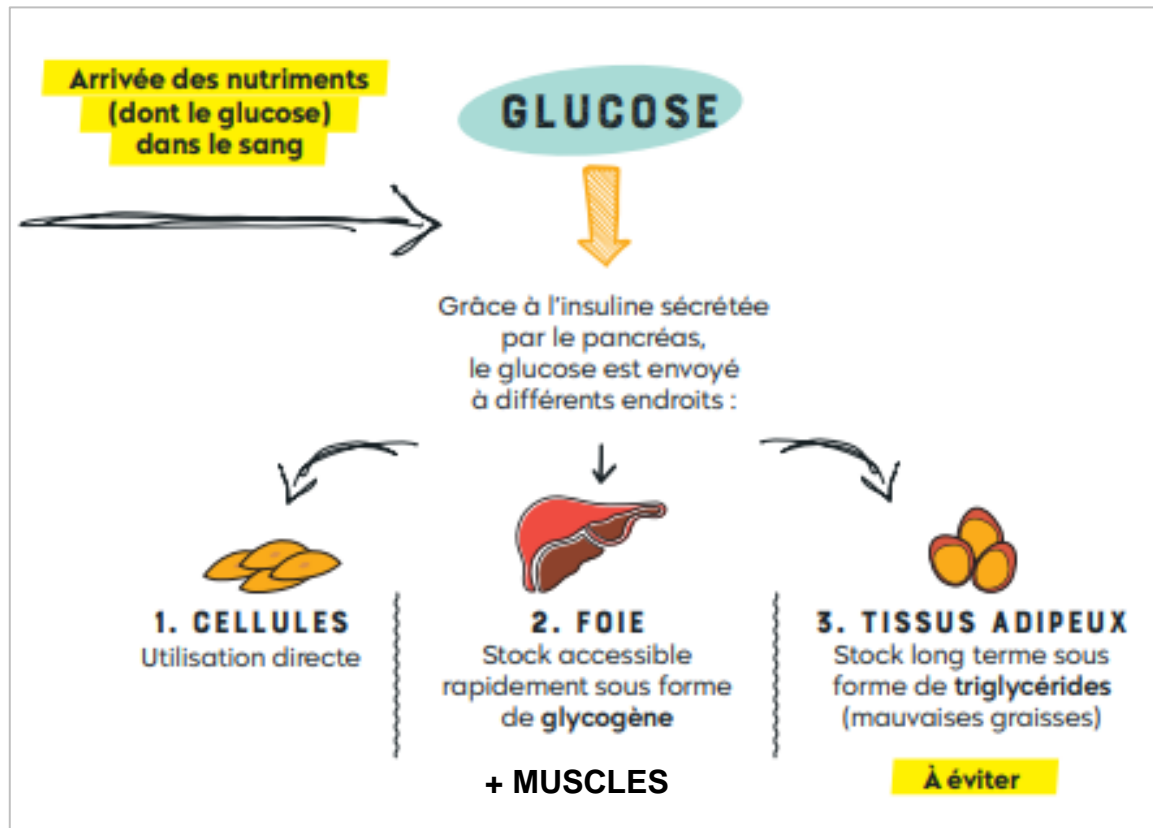
Quantité recommandée de sucre simple par l'OMS

25g par jour

Quand on boit 1 jus d'orange et qu'on mange 2 yaourts aux fruits, on a déjà atteint notre dose de sucre conseillé par jour !

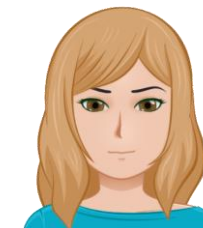
QUE DEVIENT LE GLUCOSE APRÈS DIGESTION ?

Le glucose issu du sucre blanc et des féculents arrive dans le sang puis il est envoyé aux cellules pour produire l'énergie dont tu as besoin. Ensuite il est stocké.



2 types de stock :

- Stock rapidement utilisable dans le foie et les muscles pour patienter entre 2 repas !
- Stock difficilement atteignable sous forme de mauvaises graisses (**à éviter**)



Quand le glucose se stocke sous forme de graisses, c'est que vous en consommez trop !

LES GLUCIDES, LESQUELS CHOISIR ?

La plupart des glucides se transforment en glucose, le carburant n°1 de ton corps. Il faut choisir ceux qui vont être digérés lentement, riches en fibres, pour te donner de l'énergie plus longtemps.

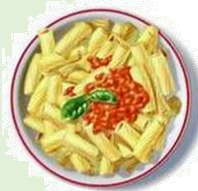
Il faut choisir les glucides qui contiennent surtout des fibres car ils te donneront de l'énergie plus longtemps.



Les meilleurs glucides

Au choix tous les jours, à accompagner de légumes pour un repas complet !

- Pâtes cuites al dente, idéalement complètes
- Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges et blancs, flageolets...
- Riz longs grains type basmati ou complet
- Semoule complète, Quinoa
- Patate douce
- Céréales : avoine, orge, sarrasin
- Pain complet au levain
- Fruits entiers



Les glucides à limiter

Tu peux en prendre ponctuellement et en quantité raisonnable mais surtout, évite le cumul sur une même journée.

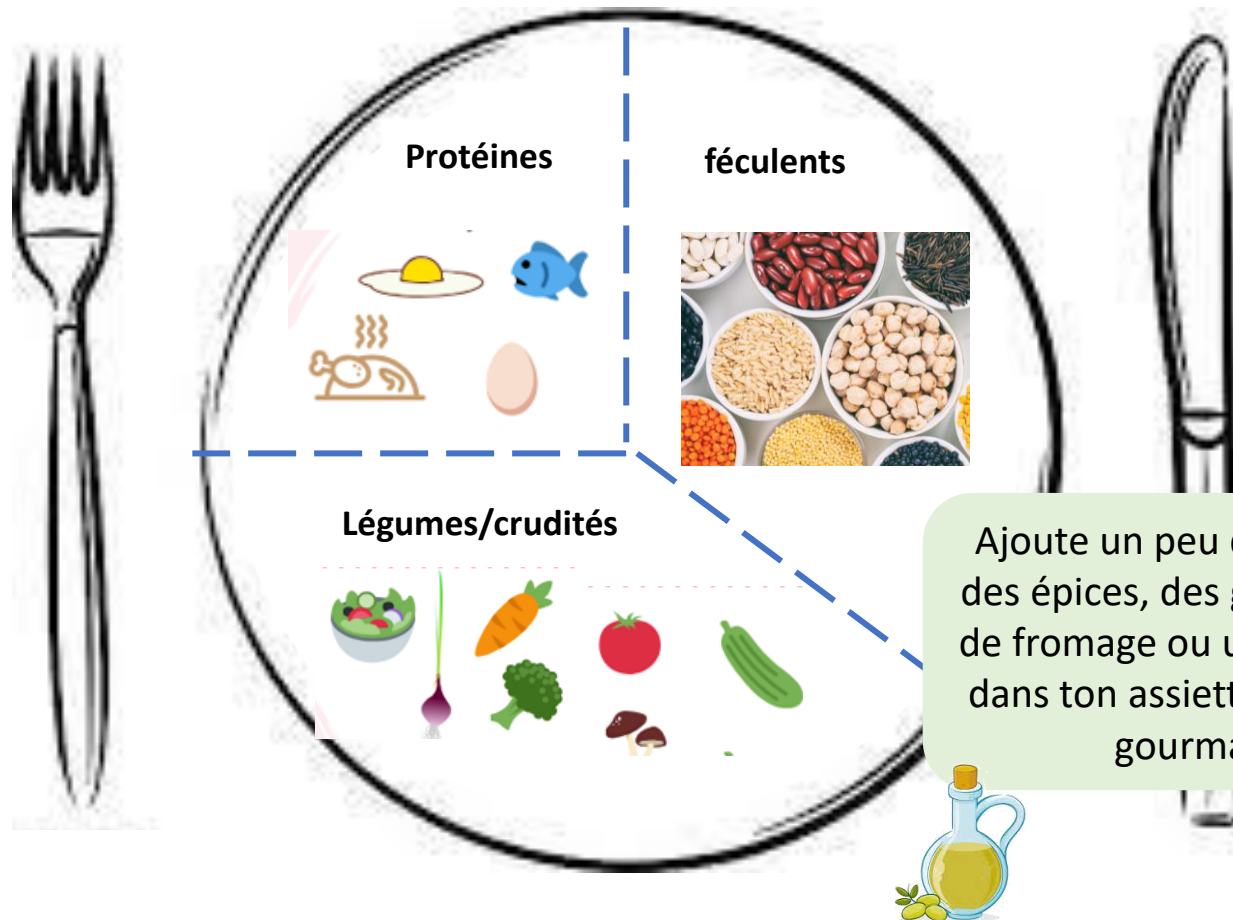
- Pommes de terre sautées, frites
- Riz collant
- Pain blanc, Pain de mie
- Brioches
- Biscuits et gâteaux industriels
- Céréales soufflées
- Bonbons, sucre, confiture
- Soda, jus de fruits



4 - L'ASSIETTE IDÉALE

Globalement voici comment composer ton assiette :

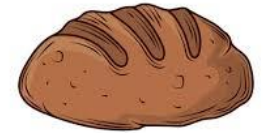
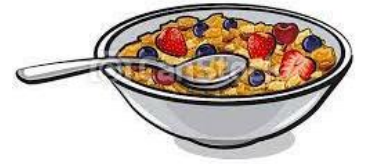
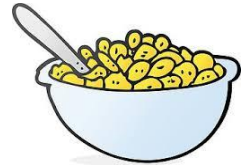
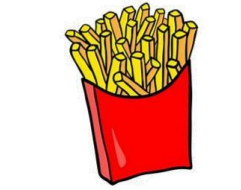
Essaye d'ajouter systématiquement des légumes/crudités avec tes féculents pour avoir suffisamment de fibres



Ajoute un peu d'huile d'olive, des épices, des graines, un peu de fromage ou une sauce saine dans ton assiette pour plus de gourmandise

Si tu n'aimes pas trop les légumes, transforme-les en purée, soupe, gratin, quiche ou ajoute une bonne sauce dessus, ça change tout !

PETITS CHANGEMENTS, GROS EFFETS



T45



T150



5 – IDÉES DE PETITS DÉJEUNERS

LE CLASSIQUE

- 1 à 2 tranches de pain complet
- **Tartinade au choix** : purée d'oléagineux, beurre, chocolat noir, compote, filet de miel d'acacia, confiture allégée en sucre
- 1 Fruit et/ou yaourt



LE LÉGER

- Yaourt ou Pudding de chia (150g de boisson végétale + 15g de graines de chia à faire gonfler minimum 3h)
- Fruit ou compote
- 1 cs de purée de noisette ou cacahuète



LE SALÉ

- 1 à 2 tranches de pain complet ou 1 crêpe sarrasin
- **Accompagnement au choix** : avocat, œuf, jambon, petite portion de fromage...



BOISSON : thé, café, boisson végétale, eau

BOWLCAKE OU PORRIDGE AUX FLOCONS D'AVOINE



Avec fruit, miel, oléagineux, pépites de chocolat noir, noix de coco

LE RAPIDE

- Barre de céréales maison
- 10 oléagineux et 1 fruit



6 – IDÉES DE GOUTERS OU DESSERTS

Collation de base

Base au choix



Un yaourt
nature,
fromage blanc
ou Skyr

+

1 ou 2 topping au choix



2 à 3 cuil. à soupe de
granola peu sucré



Un fruit ou
2 cs de compote sans
sucre ajouté ou
1 cc de miel liquide



**1 cc de purée
d'oléagineux**
(noisette, amande)

BOISSON : thé, tisane, lait au cacao 100% avec peu de sucre,
eau, eau pétillante avec jus de citron...

Collation rapide

1 ou 2 carrés de
chocolat noir

+

10 oléagineux
au choix



Goûter fait maison réduit en sucre

Gâteau, pancakes ou crêpes
Avec un fruit ou un yaourt si besoin



N' OUBLIE PAS !

Evite le cumul de mauvais gras et mauvais glucides

Je te rassure, cela ne veut pas dire que tu ne peux plus manger de burger/frites, gâteaux, biscuits et pizza !

C'est juste qu'il faut éviter d'en manger en trop grande quantité et surtout d'éviter le cumul sur une même journée.

Consomme suffisamment de fibres pour chouchouter ton microbiote

- **Accompagne toujours tes féculents** de légumes et/ou crudités
- **Améliore leur saveur** en ajoutant des sauces express, des épices, des herbes et des graines
- **N'oublie pas de consommer des légumineuses** (lentilles, haricots rouges et blancs, pois chiches...) excellentes pour la santé, pour changer des pâtes et du riz

Pense au « fait maison » pour éviter les additifs louches et contrôler les ingrédients

Pour les gâteaux, biscuits, pizza et autres préparations à base de farine et/ou sucre, tu peux les faire toi-même et ainsi :

- **Baisser la quantité de sucre** dans les recettes, tu verras que cela ne change rien surtout si ton gâteau contient déjà des fruits et/ou du chocolat
- **Choisir des farines complètes** pour que ce soit plus riche en fibres