

Manger équilibré, la forme assurée

guide
comment



vosre partenaire prévention

Bien manger, c'est manger équilibré

Manger équilibré, c'est manger
de tout en quantité raisonnable.

Comment concilier plaisir de la table et réussite
dans ses études ?

Pour être en forme et en bonne santé, le corps
a besoin d'une alimentation saine, suffisante et
appropriée.

De notre alimentation dépend une partie de notre
santé ; c'est un déterminant dans l'apparition des
maladies cardio-vasculaire, des cancers, de l'obésité,
du diabète ...

Or, lorsque l'on est étudiant, se nourrir rime rarement
avec équilibre :

- entre les petits-déjeuners sacrifiés à cause des réveils tardifs,
- les collations trop grasses et trop sucrées à 10 heure,
- les déjeuners qui se résument souvent à un sandwich ou une pizza,
- les grignotages vers 17 heure et les diners trop copieux ...

Les clés d'une alimentation équilibrée :

- **Variété** : On peut manger de tout, il n'y a aucun aliment à bannir pour ne subir aucune carence.
- **Modération** : Il faut manger de tout, mais avec modération notamment les graisses, le sucre, le sel et l'alcool.
- **Equilibre** : Il se fait sur 3 repas ; cela permet de répartir sur la journée l'apport énergétique nécessaire à l'activité du cerveau, des muscles et de tous les organes.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter à son corps 3 types d'aliments :

- **Les aliments bâtisseurs**, nécessaires à la formation de la masse musculaire et de l'ossature de notre corps. On y trouve les protides d'origine animale (viande, œufs, poissons) et les aliments riches en calcium (lait, fromages)
- **Les aliments énergétiques**, ils fournissent non seulement l'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules du corps, mais permettent également d'établir des réserves. Il s'agit des aliments riches en matières grasses (beurre, huile, charcuterie) et les aliments riches en amidon ou sucre (pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture).
- **Les aliments fonctionnels**, ils apportent les fibres nécessaires au bon fonctionnement des intestins, les vitamines et les sels minéraux indispensables (légumes, fruits, verdure).



Les principaux repas de la journée :

- **Le petit déjeuner** : C'est un repas essentiel de la journée, vous ne devez pas le négliger avec seulement un café. Il doit représenter le quart de l'apport énergétique de la journée.
- **Le déjeuner** : C'est un repas + copieux que les autres, car c'est lui qui va dispenser l'énergie pendant la période la plus active de la journée.
- **Le goûter** : Il donne au cerveau le petit coup de fouet qui évite la baisse de tonus souvent ressentie en fin d'après midi. Surtout si votre déjeuner a été léger.
- **Le dîner** : Ce repas doit être plus frugal, l'activité de l'organisme étant réduite pendant le sommeil.

Tout bon ...

- Consommer un produit laitier, sous la forme souhaitée (lait, fromage, yaourt..) à chaque repas.
- 100 grs de viande ou de poisson ou bien 2 œufs suffisent une fois par jour. Les produits laitiers complètent l'apport en protéines.
- Il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour.
Par exemple : **au petit déjeuner** : un jus de fruit fraîchement pressé,
au déjeuner : une portion de crudité (tomates, endives, chou, concombre...),
au goûter : une compote peu sucrée.
au dîner : un plat de légumes cuits et un fruit frais.
- Il n'y a pas d'aliments interdits :
On peut manger un plat de pâtes, de riz ou de pommes de terre, chaque jour. Attention aux sauces ! Le pain doit figurer à chaque repas, en quantité raisonnable il ne fait pas grossir. Les corps gras sont à utiliser tous les jours mais en petite quantité, pensez à varier leur origine (huile, beurre....) attention, il n'existe pas d'huile légère.
- Pensez à consommer au moins 1,5 litre d'eau.

Pas bon ...

- Sauter un repas ; on se rattrape en général sur le repas suivant et cela favorise des envies incontrôlables.
- Grignoter entre les repas ; préférez un fruit ou un yaourt.
- Consommer en grandes quantités sodas et autres boissons sucrées.
- Associer dans un même repas des charcuteries, un plat en sauce et des frites. Viennoiseries et chips, plats frits, pas plus d'une fois par semaine !
- Supprimer un groupe d'aliments (féculents, matière grasse, sucre) sans raison médicale, notamment lorsque vous entamez un régime.

Quelques conseils

■ **Le matin :**

Prenez du pain, du beurre, une boisson, du lait ou un yaourt, un fruit ou un jus de fruit.

Si vous manquez de temps ou n'avez pas faim le matin, optez pour un en-cas dans la matinée ;

Mini sandwich pain fromage et un jus de fruit ou bien une brique de lait et une banane, au lieu de prendre une viennoiserie ou une barre chocolatée au distributeur.

■ **Au déjeuner et au dîner :**

A l'un des deux : Viande, poisson ou œufs.
Féculents (riz, pâtes ...).

■ **A chaque repas :**

Légume et ou fruit / Fromage ou laitage / Pain
Boisson (eau) / Beurre ou huile.

■ **Pour ceux qui déjeunent ou dînent souvent au fast food :** Optez pour une salade, un hamburger au fromage et un jus d'oranges.

■ **Pour les accros du sandwich :** prenez le à base de fromage, thon ou poulet + crudités. Complétez par un fruit ou un yaourt.

■ **En bref :** Pensez toujours que l'alimentation s'équilibre sur la journée, la semaine ou le mois.

Vous pouvez ainsi gérer certains excès sans culpabilité. C'est la répétition de certaines consommations qui est préjudiciable.

Alors faites vous plaisir, profitez des plaisirs de la table, et songez que vous vous rattraperez le lendemain en mangeant léger.

Enfin, n'oubliez pas de brûler vos calories !
Fini la génération canapé/télé/jeux vidéos
BOUGEZ ! SECOUEZ VOUS !

Coordonnées utiles

Tous les renseignements sur la santé et le mal-être,
7 jours sur 7, de 8h à 24h.

FIL SANTÉ : 0 800 235 236

www.filsantejeunes.com

www.cfes.sante.fr

www.aprifel.fr

www.mangerbouger.fr

ESPACES MEP :

Vous pouvez venir retirer gratuitement
vos documents prévention.

MEP : 04 26 317 929 (numéro non surtaxé)

www.mep.fr



la sécurité sociale étudiante



*Document réalisé avec la participation de l'Institut
National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.*

*Mutuelle régie par le code de la Mutualité et soumise aux
dispositions du livre II dudit code. N° de RNM 782 814 826.*