



# mes ACTIONS 10 BIEN ÊTRE

This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.



**BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN  
DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE !**

## **POURQUOI MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ ?**

*La nourriture est le fuel de notre moteur. C'est dans les aliments que notre organisme puise les nutriments essentiels qui assurent son bon fonctionnement. Les excès tant que les carences influent sur notre métabolisme et peuvent être la cause de nombreux désagréments (fatigue, surpoids, fragilité osseuse, dépression...) ou maladies (diabète type 2, certains cancers, ...).*

*Une bonne alimentation contribue à se sentir en pleine forme, et à être de bonne humeur, plus concentré, performant. C'est si simple... Voici les « 10 ACTIONS BIEN-ÊTRE » que vous pouvez entamer sans attendre pour vous sentir mieux dans votre assiette !*



N°1

## JE MANGE AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Je mange de préférence des fruits et légumes **de saison** (voir calendrier) **produits localement**, et je complète éventuellement par des surgelés ou des conserves.

Je **varie les plaisirs** : les couleurs, les textures et les préparations, mais aussi les moments de dégustation... Et pour plus de facilité, je pense aux légumes naturels surgelés !

Je préfère les **fruits entiers** aux fruits pressés, qui perdent de leurs qualités nutritionnelles.

1  
portion

=

-/+ 80 g.

=

+/- 1  
poignée

→ 5 portions = 400 g.

J'**évite** les fruits conservés dans du sirop et les légumes en sauce.



# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

	LÉGUMES	FRUITS
PRINTEMPS	Jeunes oignons, chou fleur, radis, épinards, asperges, salade, cerfeuil	Rhubarbe, fraises framboises
ÉTÉ	Poireaux, (jeunes) oignons, échalotes, carottes, chou fleur, brocoli, chou rave, chou vert, chou chinois, chou blanc, chou rouge, betterave, bette, radis, navet, tétragone, céleri branche, céleri rave, chicorée, fenouil, courgette, potiron, concombre, tomate, poivron, aubergine, salade, haricots, petits pois	Groseille, cassis, prune, fraise, myrtille, mûre, cerise, pomme poire, melon
AUTOMNE	Poireaux, carottes, chou fleur, brocoli, chou rave, chou vert, chou chinois, chou blanc, chou rouge, chou de Bruxelles, betterave, bette, radis, navet, épinard, céleri branche, céleri rave, chicorée, chicon, fenouil, courgette, potiron, salade, mâche, claytone de cuba, panais, salsifi, topinambour, cerfeuil	Fraise, framboise, noix noisettes, pomme, poire, raisin, melon
HIVER	Poireaux, chou vert, chou de Bruxelles, mâche, claytone de cuba, panais, salsifi, topinambour, champignons, navet	Noix, noisettes, pommes, poires



N°2

## JE MANGE DES FÉCULENTS À CHAQUE REPAS

- Par exemple, du pain et des céréales, complets de préférence
- Mais j'opte aussi pour la variété : patates, riz ou pâtes complets, boulghour, quinoa, blé, semoule...
- J'en mange à satiété et je prends mon temps pour écouter les signaux de mon corps



N°3

## JE GOÛTE AVANT DE SALER

- Je ne sale pas l'eau de cuisson.
- J'explore de nouvelles saveurs grâce aux épices et herbes aromatiques, comme les poivres noir, blanc et rose, la coriandre, le cumin, le paprika, le tandoori, le persil, la ciboulette, l'estragon, le thym, le laurier, l'aneth et bien d'autres...
- Je ne mets pas de sel à table



N°4

## JE PEUX ME PASSER DE VIANDE CERTAINS JOURS

- Je la remplace par : du poisson, des oeufs, du quorn, du tofu, du soja, des légumes secs... Pourquoi ne pas instaurer des jours de la semaine réservés à certains aliments ?
- Lorsque je mange de la viande, je privilégie la volaille (sans la peau), le veau, le porc ou les gibiers, qui sont des viandes maigres
- Je me permets du boeuf, du mouton ou de l'agneau maximum une fois par semaine
- Je réserve les charcuteries (saucisson, pâtés...) pour les occasions et je préfère les charcuteries maigres (jambon cuit, filets de poulet ou de dinde...)
- J'évite les salades de viande préparées



N°5

## JE MANGE DU POISSON UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE

- Je mange de préférence les poissons gras, riches en omega 3 : saumon, sardines, maquereau, harengs (rollmops, maatjes), thon au naturel, truite...
- Je pense aussi aux fruits de mer (moules, crabe, crevettes...)
- J'évite les fish-sticks et les poissons panés ou frits
- Je pense à varier les préparations : chaud (papillotes, vapeur, légèrement poêlé...) ou froid (en salade, sur du pain...)
- Je limite ma consommation de salades préparées: salade de thon, de crabe/surimi, de crevettes...





N°6

## JE BOIS 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR

- Soit 8 à 10 verres d'eau sur la journée
- Par exemple : 1 verre au petit déjeuner, 2 verres dans la matinée, 1 verre pour le lunch, 2 verres dans l'après-midi, 1 verre pour le dîner et 1 verre dans la soirée
- Je limite ma consommation de thé ou de café à une ou deux tasses par jour, de préférence non sucrées
- Je réserve les boissons sucrées (sodas, jus...) pour les occasions
- Je limite ma consommation de boissons alcoolisées (bière, vin, alcools...) à maximum un verre par jour et j'évite d'en boire quotidiennement



N°7

## JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE MATIÈRES GRASSES ET PRÉFÈRE CELLES D'ORIGINE VÉGÉTALE

🍃 J'évite d'utiliser du beurre ou de la margarine pour la cuisson (plutôt en touche finale sur des légumes cuits vapeur, par exemple...)

🍃 Je préfère les huiles végétales comme l'huile d'olive ou d'arachide pour la cuisson et de colza, de noix, de tournesol, de noisette, de sésame, de maïs ou de soja pour les préparations froides

🍃 J'évite les sauces à base de beurre et de crème, et je les remplace par du lait, du demi-beurre ou de la crème allégée, des substituts au soja ou du yaourt (pour les préparations froides), etc. Au restaurant, je demande la sauce à part.



N°8

## JE MANGE 2 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR, MAIGRES C'EST ENCORE MIEUX

- Je préfère du lait, du yaourt, des desserts lactés ou du fromage blanc
- Je mange les autres fromages avec modération (ils sont bien plus gras)
- Et pourquoi ne pas goûter les substituts au soja enrichis en calcium (boissons, crème, pudding...)?
- J'évite les plats gratinés



N°9

## JE RÉSERVE LES PETITS EXTRAS POUR LES OCCASIONS

- Les boissons sucrées
- Les biscuits, chips, bonbons, chocolats, pâtisseries...
- L'alcool, le vin, la bière...
- Les plats frits ou panés
- Le fast food
- ...



N° 10

## JE CUISINE DE PRÉFÉRENCE AU FOUR, À LA VAPEUR OU À LA POÊLE ANTI-ADHÉSIVE

- La poêle anti-adhésive ne requiert pas de matière grasse additionnelle
- Je varie les plaisirs en essayant les papillotes, la cuisine au micro-ondes...
- J'évite la friture, la panure ou toute autre préparation nécessitant beaucoup de matière grasse



## ET JE BOUGE AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR !

Par bouger, on entend tout ce qui fait travailler les muscles, qu'il s'agisse d'exercice physique, de sport ou, tout simplement, de déplacements ou de mouvements dans la vie de tous les jours (marche, ménage, escaliers...). Dites-vous bien que dans notre mode de vie devenu beaucoup trop sédentaire, TOUTES les occasions qui permettent de faire travailler les muscles sont à saisir.

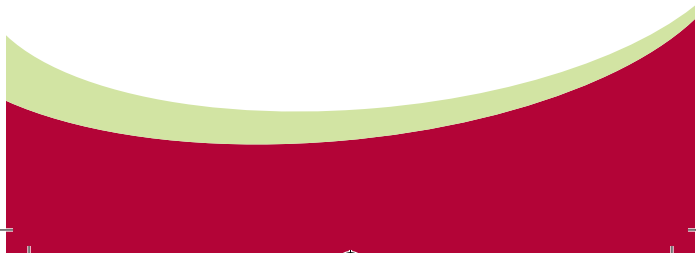
- Je marche chaque fois que j'en ai l'occasion, je descends de l'autobus un peu plus tôt, j'utilise l'escalier plutôt que l'ascenseur, je me promène...
- J'évite de demeurer inactif pendant de longues périodes, comme regarder la télé.
- Je me lève de mon siège, je m'étire, je fais des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes toutes les heures.
- Je m'active en jouant avec mes enfants.
- Pour les courtes distances, je choisis la bicyclette, la marche ou les rollers.
- J'envisage de commencer une activité sportive.
- Le ménage, le bricolage et le jardinage sont de bonnes activités physiques.



## MON QBE (QUOTIENT BIEN-ETRE) TEST

*Cochez les actions que vous avez déjà entreprises  
et calculez votre Quotient Bien-Etre sur la page suivante.*

- Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- Je mange des féculents à chaque repas
- Je goûte avant de saler
- Je peux me passer de viande certains jours
- Je mange du poisson une à deux fois par semaine
- Je bois 1,5 litre d'eau par jour
- Je réduis ma consommation de matières grasses et préfère celles d'origine végétale
- Je mange 2 produits laitiers par jour, maigres c'est encore mieux
- Je réserve les petits extras pour les occasions
- Je cuisine de préférence au four, à la vapeur ou à la poêle anti-adhésive
- Et je bouge au moins 30 minutes par jour !



## MON QBE (QUOTIENT BIEN-ETRE) RÉSULTATS

 *Vous avez coché entre 0 et 4 action(s)*

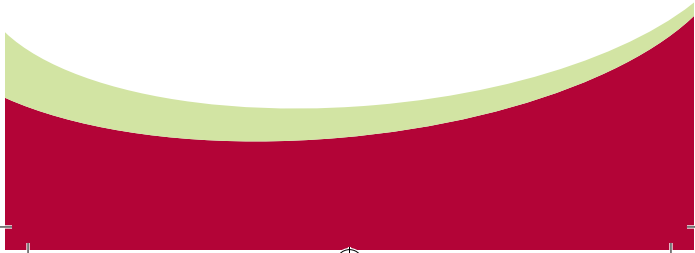
Il est temps que vous songiez à vous faire du bien. Ce petit guide devrait devenir votre pense-bête. Et si vous vous engagez à entamer au moins 3 actions supplémentaires ? Vous verrez, vous vous sentirez rapidement mieux et aurez envie de continuer sur votre lancée.

 *Vous avez coché entre 5 et 7 actions*

Vous êtes sur la bonne voie. Vous vous souciez de votre bien-être et vous appliquez déjà spontanément la plupart des bons conseils trouvés dans ce guide. Peut-être y aurez-vous puisé d'autres idées pour vous sentir encore mieux ? Et si vous vous engagez à les suivre tous ?

 *Vous avez coché entre 8 et 11 actions*

Bravo ! Vous êtes incollable en ce qui concerne l'alimentation saine et équilibrée. Et si vous partagiez ce bien-être avec vos amis et collègues ? Offrez-leur ce livret ou suggérez à votre employeur de lancer une campagne de sensibilisation « Bien dans mon assiette, bien dans ma tête » au sein de votre entreprise (matériel disponible gratuitement sur demande via [www.foodprogram.be](http://www.foodprogram.be))







**FIGHTING  
OBESITY THROUGH  
OFFER AND  
DEMAND**

Le projet FOOD a pour but de promouvoir l'équilibre alimentaire grâce à des axes de communication novateurs.

Dans les restaurants, l'intérêt est d'améliorer la qualité nutritionnelle des plats proposés et dans le même temps, de faciliter le choix des consommateurs grâce à une meilleure connaissance de ces améliorations. Pour cela, le lieu de travail est un vecteur privilégié de l'information.

En savoir plus : [WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)

## VOUS VOULEZ PARTICIPER ET VOUS ÊTES...

**SALARIÉ ?** Inscrivez-vous à la newsletter, recevez des conseils, astuces, recettes, participez à des concours en surfant sur [WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)

**EMPLOYEUR ?** Lancez gratuitement une campagne de sensibilisation « Bien dans mon assiette, bien dans ma tête » en surfant sur [WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)

**RESTAURATEUR ?** Rencontrez les attentes de vos clients et engagez-vous dans ce programme simple en 10 points en surfant sur [WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)