

#JE MANGE MIEUX #JE BOUGE PLUS

LE GUIDE



SOMMAIRE

Les repères de consommation des adolescents	P.4 / 5
Le bon rythme	P.6 / 7
On se bouge !	P.10/11
Et moi ?	
« Je ne mange pas de viande »	P.12
« J'adore le sucré »	P.13
« J'aime bien le fast-food »	P.14
« J'ai tout le temps envie de manger »	P.15
« Je n'aime pas aller à la cantine »	P.16
« Je me trouve trop grosse »	P.17
« J'ai pas le temps de bouger »	P.18
« J'aime plus trop bouger »	P.19

LES REPÈRES DE CONSOMMATION DES ADOLESCENTS



**AU MOINS 5
PAR JOUR**

FRUITS ET/OU LÉGUMES

- À chaque repas et en cas de petit creux
- Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits
- « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter



**3 OU 4 PAR JOUR
À VARIER**

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

- Privilégie les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.



**LIMITER LA
CONSOMMATION**

PRODUITS SUCRÉS

- Attention aux boissons sucrées, aux bonbons et aux aliments gras et sucrés



**LIMITER LA
CONSOMMATION**

SEL

- Ne resale pas avant de goûter
- Limite les produits gras et salés : charcuteries et produits apertifs

**À CHAQUE
REPAS**



PAIN ET AUTRES ALIMENTS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

- À varier : pain, riz, pâtes, (y compris complets), semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. Limite les céréales de petit déjeuner chocolatées, au miel et fourrées.

**1 À 2 FOIS
PAR JOUR**



VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
- Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve



EAU À VOLONTÉ

BOISSONS

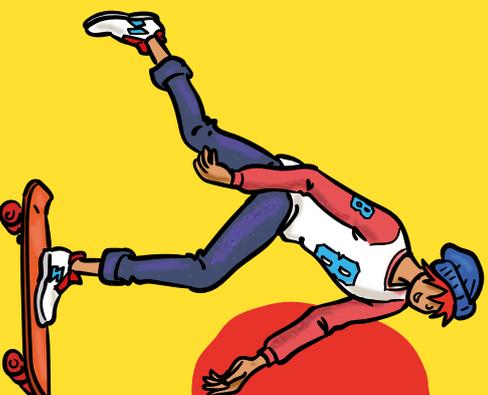
- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
- Limite les boissons sucrées



**LIMITER LA
CONSOMMATION**

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

- Privilégie les huiles végétales et limite le beurre et la crème



**AU MOINS 1 HEURE
PAR JOUR D'ACTIVITÉ
D'INTENSITÉ MODÉRÉE
ET ÉLEVÉE**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Bouge le plus possible dans ta vie quotidienne :
- marche, vélo, rollers, etc., et pratique un sport qui te plaît
- Évite de rester trop longtemps assis devant ton ordinateur ou la télé

NOUVEAU !



Pour t'aider à choisir ce que tu achètes, le Nutri-Score, apposé à l'avant des produits alimentaires, te permet de connaître en un coup d'œil leur qualité nutritionnelle, de la plus favorable à la santé (A) à la moins favorable (E).

LE BON RYTHME

Selon les pays (les coutumes, l'organisation de la société), le nombre de repas peut varier. En France, on fait habituellement trois repas par jour à heures régulières, auxquels s'ajoute, pendant l'enfance et l'adolescence, le goûter. Pour que ton corps ait ses repas, voilà le bon rythme à suivre !



LE PETIT DÉJEUNER

Pas si petit que ça... Après une nuit entière, ton corps a passé huit à dix heures à jeun. Il a besoin de carburant !

OUI, MAIS MOI, JE N'AI PAS FAIM LE MATIN...

L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille de yaourt, à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.



OUI, MAIS MOI, JE N'AI PAS LE TEMPS...

Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

OUI, MAIS MOI, JE SAUTE SOUVENT CE REPAS...

Dommage, parce que tu es à peu près sûr de grignoter dans l'après-midi ! Et bien sûr, tu ne vas pas manger des pâtes à 16 h mais des barres chocolatées ou des viennoiseries, qui t'apportent surtout du sucre et des graisses.



OUI, MAIS MOI, J'AI DES ACTIVITÉS ENTRE MIDI ET DEUX...

Alors, de temps en temps, prépare-toi un bon sandwich. Tu peux varier les pains : baguette, pain complet, pain aux céréales, etc.

LE DÉJEUNER

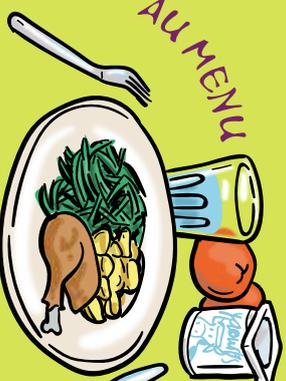
Ce repas de la mi-journée est incontournable, que tu déjeunes à la maison, à la cantine, au fast-food...

AU MENU



- Du lait ou un yaourt ou une portion de fromage.
- Un fruit ou un jus de fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté »
- Des tartines de pain grillé ou des céréales peu ou pas sucrées ;
- Selon tes goûts, un peu de beurre, de confiture ou de miel sur tes tartines.

AU MENU



- Des légumes crus et/ou cuits
- Viande ou poisson ou œufs au déjeuner et/ou au dîner
- Un produit céréalier ou un autre féculent
- Un produit laitier à varier (ex. yaourt à midi et fromage le soir)
- Un fruit : frais ou en compote
- Et de l'eau

LE BON RYTHME



14H00

16H30

17H00

18H00

19H00

20H00

21H30

LE GOÛTER

LE DÎNER

Si tu as faim, fais un vrai goûter en rentrant du collège.

C'est un moment de détente et de plaisir, profite-en ! Et puis, cela te permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards...

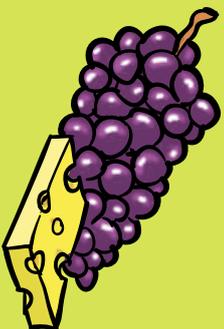
Si tu sors tard de cours, emporte un ou deux aliments dans ton sac (à choisir dans les groupes suivants : produits céréaliers, fruits, produits laitiers).. Mais tu peux aussi t'offrir un gâteau de temps en temps ! Cependant, le goûter n'est pas non plus obligatoire : fais selon ton appétit.

C'est le repas où, souvent, tu te retrouves avec ta famille pour discuter de ta journée. Les aliments sont les mêmes qu'au déjeuner, sauf le groupe viande, poisson, œufs, que tu peux ne consommer qu'une fois par jour (midi ou soir).



AU MENY

Du pain et un peu de chocolat et/ ou un fruit et/ou un produit laitier (lait, yaourt ou fromage ou yaourt à boire)



ON SE BOUGE !

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux ! Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais c'est aussi faire des activités avec des amis ou en rencontrer de nouveaux en pratiquant un sport, et c'est également bon pour le moral et la forme.

Évite de passer la journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier !



AU MOINS 1 HEURE PAR JOUR D'ACTIVITÉ MODÉRÉE ET ÉLEVÉE.

SE BOUGER TOUS LES JOURS, OUI, MAIS COMMENT ?

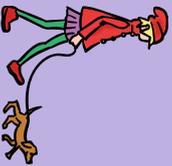
Fille ou garçon, voici donc des idées pour bouger au quotidien :



Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied !



Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descend du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis ?



Tu as un chien ? Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant ?



Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end.

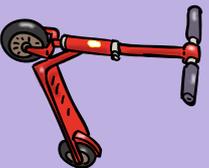
10



Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.



Tu peux aussi chausser tes baskets et aller courir avec tes amis dans un parc si ton environnement le permet.



Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en trottinette ou à vélo, ou en skate ou rollers.

Si tu passes beaucoup de temps devant ton ordinateur, leve-toi régulièrement pour faire quelques mouvements et quelques pas, pendant quelques minutes

RÉFLÉCHIS À UN SPORT QUI TE PLAIRAIT ET... INSCRIS-TOI !

Pratiquer un sport aide à décompresser et à être en forme. C'est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes ! Chaque sport a ses qualités. Ce qui compte, c'est de prendre plaisir à le pratiquer. Il toi de déterminer tes attentes pour choisir un sport qui te corresponde :



Pour aller activité physique et musique : danse contemporaine, modern-jazz, classique, hip-hop, zumba, salsa, etc.

Pour pratiquer en équipe : volley, basket, handball, hockey, rugby, football, etc.

Pour ceux qui aiment se dépasser : athlétisme, cyclisme, gymnastique, natation, escalade, etc.

Pour se mesurer à un adversaire individuellement : tennis, tennis de table, kendo, escrime, karaté, judo, etc.

Pour renforcer les muscles, l'équilibre, respirer et se détendre : yoga, tai-chi-chuan, etc.

BOUGER PLUS, MAIS AUSSI DORMIR !



À ton âge, il est recommandé de dormir de 8h30 à 9h30 par nuit et d'éviter le manque de sommeil répété. Avoir une activité physique régulière est un bon moyen d'améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil. De même, pour mieux t'endormir, il est conseillé d'arrêter de te servir de ton ordinateur au moins 1 heure avant de te coucher.

11

« JE NE MANGE PAS DE VIANDE »

Pour être en forme, tu as besoin de protéines et de fer et la viande t'apporte des protéines de bonne qualité et du fer d'origine animale, donc bien utilisé par l'organisme. Comment faire pour avoir quand même le bon compte si tu n'en manges pas ou que très rarement ?

FAIS DES MARIAGES NOURRISSANTS

MANGE CHAQUE JOUR DES ŒURS OU DU POISSON, ET DES PRODUITS LAITIERS

Mais seul le poisson peut remplacer la viande en ce qui concerne le fer :

- **Un produit céréalier (riz, pâtes, semoule, blé...)** + **un produit laitier**
Mélange des pâtes avec du fromage râpé ou fondu, cuisine un riz au lait parfumé à la cannelle...

- **Un légume sec + un produit laitier**
Au cours du même repas, mange une salade de lentilles et un yaourt.

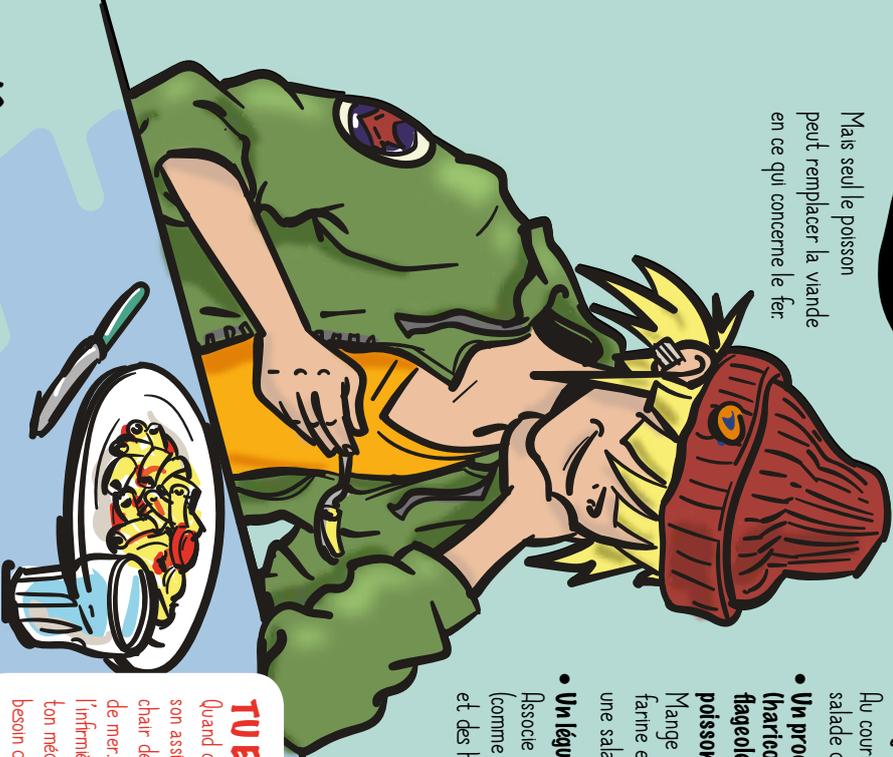
- **Un produit céréalier ou un légume sec (haricots, pois chiches, lentilles, fèves, pois cassés...)** + **un peu d'œuf ou de poisson**
Mange une crêpe complète qui associe farine et œuf, du riz aux crevettes, une salade de pois chiches au thon...

- **Un légume sec + un produit céréalier**
Associe de la semoule avec des pois chiches (comme dans le couscous), du maïs et des haricots rouges...



TU ES VÉGÉTARIENNE ?

Quand on est végétarien, on excite de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux (viande, poisson, fruits de mer...). Si c'est ton cas, parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille. Tu as peut-être besoin d'une supplémentation en fer.



« J'ADORE LE SUCRÉ »

Tu aimes le sucré ? Normal, c'est drôlement bon... au goût ! Mais, si tu en abuses, ça peut laisser à désirer, car ton organisme ne saura pas quoi en faire et le transformera en graisse. Alors, s'il n'est pas question de t'en passer, voici quelques trucs pour limiter ta consommation.

TON PLAN « SUCRE, MAIS PAS TROP »

- Méfie-toi des aliments allégés en sucre : ils cachent souvent du gras et entretiennent le goût pour le sucré. Compare les étiquettes.

- Entre une tarte aux fruits et un gâteau à la crème, c'est la première qu'il te faut !

- Bois une eau pétillante à la place d'un soda.

VRAI OU FAUX ?

« Boire du soda light, c'est comme boire de l'eau ».

FAUX !

C'est vrai que les boissons light sont très peu caloriques puisqu'on a remplacé le sucre par un édulcorant. Mais attention : elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attrance pour le sucré et donc de te donner envie de manger... sucré !



POUR TE DONNER UNE IDÉE

Une canette de soda de 33 cl contient l'équivalent de 6 sucres



« J'AI ME BIEN LE FAST-FOOD »

Le fast-food, c'est ton restaurant à toi.

Tu y vas avec les copains et copines, c'est rapide, mais tu peux aussi y rester des heures pour discuter, ce n'est pas trop cher et il y a plein de choses que tu aimes ! Seulement voilà, tu entends souvent dire que ce n'est pas très équilibré et que ça fait grossir...

En réalité, le fast-food ne pose pas de problème si tu composes bien ton plateau-repas... et que tu n'y manges pas trop souvent !

DOUCEMENT SUR LES SAUGES

Ce sont elles, principalement, qui rendent la nourriture du fast-food trop grasse. Prends un peu de ketchup ou de moutarde plutôt que la mayonnaise ! Et pour ta salade, la moitié d'un sachet suffit largement...

À BOIRE !

Si tu ne peux pas résister au soda, prends plutôt un soda light. Mieux : choisis un jus de fruits sans sucre ajouté. Encore mieux, demande un verre d'eau !

UN PETIT DESSERT ?

Tu rêves de ton milk-shake depuis ce matin ? Offre-toi cette petite douceur mais mange une salade ou fais l'impassé sur les frites. Si tu as pris hamburger et frites, choisis plutôt la salade de fruits ou un yaourt à boire.

GARE À LA FRITE !

Prends plutôt la petite portion que la grande. Une fois sur deux, choisis plutôt une salade.



« J'AI TOUT LE TEMPS ENVIE DE MANGER »

Tu as tendance à grignoter tout le temps ? C'est embêtant parce que, en mangeant toute la journée, à n'importe quelle heure, tu désorganises ton estomac et il ne sait plus quand il a vraiment faim !

OUI, MAIS TU AS VRAIMENT FAIM...

Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé au repas.

Pour éviter de te bourrer de produits souvent gras et sucrés dans la journée, ne fais pas l'impassé sur les féculents, les fruits et les légumes, qui calment bien la faim.

SI TU AS VRAIMENT UN PETIT CREUX

Laisse tomber le paquet de chips et mange un fruit ou un yaourt.

En cas de fringale, prends une tranche de pain avec un peu de fromage.

CHASSE L'ENNUI...

À chaque fois que tu as envie de manger entre les repas, demande-toi : « Est-ce que j'ai vraiment faim ? ».

Presque toujours, la réponse est non... C'est souvent parce qu'on s'ennuie ou qu'on est stressé qu'on a envie de manger. Appelle plutôt un copain ou une copine, sors faire un tour ou prévois une activité.



LA TÉLÉ

As-tu remarqué que tu as tout le temps envie de manger quand tu regardes la télé ? Pas étonnant avec tous ces spots publicitaires qui passent au moment de tes émissions préférées. Comme par hasard, c'est un défilé de barres chocolatées, de crèmes dessert, de glaces, de sodas... Est-ce qu'on n'essayerait pas de te manipuler un peu, par hasard ?



L'ÉQUILIBRE SUR LA JOURNÉE

Tu as mangé au fast-food à midi ? Le soir, n'oublie pas les légumes et les fruits au dîner.

« JE N'AIME PAS ALLER À LA CANTINE »

C'est vrai que la cantine est un endroit souvent bruyant, que tu attends longtemps et qu'il peut arriver que les plats ne soient pas très appétissants...

Pas facile de bien faire à manger pour plusieurs centaines d'élèves !

Mais, en général, tu peux très bien y déjeuner.

FAIS LES BONS CHOIX

- En entrée, privilégie les crudités. Cela ne t'empêche pas de temps en temps de prendre de la charcuterie ou un friand !
- Si la viande en sauce ou le steak surcuit ne te tente vraiment pas, n'insiste pas ! L'équilibre alimentaire se construit sur une journée, pas sur un seul repas. Tu te rattraperas ce soir à la maison.
- N'oublie pas les légumes.
- Choisis des féculents ou prend du pain.
- Pour terminer ton repas, passe-toi plus souvent de crème dessert et opte pour un yaourt nature ou aux fruits, ou bien du fromage.
- Et n'oublie pas les fruits ou les compotes !



« JE ME TROUVE TROP GROSSE »

Tu te désolés de tes rondeurs parce que tu aimerais bien ressembler aux mannequins des magazines... Mais es-tu sûre d'être trop ronde ? Ne te laisse pas influencer par les filles « fi de fer » de la mode.

D'ailleurs, il y a de nombreux acteurs et actrices ou chanteuses que tu trouves superbes et qui sont loin d'être maigres !

Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime toute seule ! À ton âge, tu as besoin de tout pour grandir harmonieusement et en forme.

BOUGE TON CORPS !

Diminue les moments sédentaires (ordinateur, télé, console) et augmente ton activité physique au quotidien.

Réfléchis à une activité sportive qui pourrait te plaire et inscris-toi !

POUR GARDER LA LIÈNE

Si tu suis attentivement les conseils de ce guide, tu ne devrais pas avoir de problème de poids. Mange selon les repères de consommation (p. 4).

N'EN FAIS PAS UNE OBSESSION

Il trop vouloir mincir, tu finis par ne plus penser qu'à ça. Tu risques de te rendre malade en alternant des périodes où tu t'affames et des périodes où tu te jettes sur la nourriture...

A QUI EN PARLER ?

Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles-en bien sûr à tes parents, mais aussi à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille.

Il tracera ta « courbe de copulence » et t'expliquera où elle se situe par rapport aux « normes ». Si nécessaire, il envisagera avec toi les solutions adaptées à ta situation.



HALTE AUX RÉGIMES FARFELUS

Attention, certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à ta santé. Ils te promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs que tu finis par craquer et par manger ensuite trois fois plus que d'habitude. Résultat... au lieu de maigrir, tu grossis...



« J'AIPAS LE TEMPS DE BOUGER »

Tu accomplis des prouesses derrière ta console de jeux ? Tu passes beaucoup de temps sur les réseaux sociaux ou à regarder des vidéos qui t'intéressent ? Très bien ! Seulement voilà, pendant ce temps, contrairement aux personnages de tes jeux, toi tu ne bouges pas... et puis, ça serait sympa de retrouver tes amis en vrai pour partager des activités, non ?

ÉVITE DE RESTER TROP LONGTEMPS ASSIS

Les activités sédentaires sont celles que tu passes assis ou allongé (en dehors de la période de sommeil et de repas) et où les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : ordinateur et télé notamment.

Or ce n'est pas très bon pour la forme ni le moral de rester trop longtemps assis, même si l'on fait par ailleurs de l'activité physique.

ET BOUGE !

Pour les ados, il est recommandé de faire au moins 1h par jour d'activité d'intensité modérée et élevée. Un jour sur deux, inclus des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, jeux de ballon, gymnastique, danse...).



EST-CE QUE TU DORS ASSEZ ?

À ton âge, il est recommandé de dormir de 8h30 à 9h30 par nuit, et d'éviter le manque de sommeil répété. Pour faciliter l'endormissement, il serait bien d'éteindre ton écran au moins 1 heure avant de te coucher. Et l'activité physique régulière est un bon moyen d'améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil !

« J'AIME PLUS TROP BOUGER »

Avec la puberté, ton corps change beaucoup et il n'est pas toujours aussi simple pour toi de bouger que lorsque tu étais petite et que tu jouais et te dépanais naturellement. Et puis, tu manques de temps entre les devoirs, les sorties avec les copines, internet... Mais pour te sentir bien dans ton corps et être en forme, tu devrais quand même continuer à bouger !

BOUGE AU QUOTIDIEN...

Saisir toutes les occasions de bouger peut, au fil de la journée, représenter pas mal de temps passé à faire de l'activité physique : aller à pied au collège sur tout ou partie du trajet, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur...

LA RÉCO

Pour les ados, il est recommandé de faire au moins 1h par jour d'activité d'intensité modérée et élevée.

Un jour sur deux, inclus des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, jeux de ballon, gymnastique, danse...).

MOBILISE TON RÉSEAU

Aller à la piscine ou courir à plusieurs, s'inscrire à un cours de zumba ou faire un match de volley entre amies c'est plus agréable. Cherche une activité sportive que tu aies envie de pratiquer avec plaisir : inscris-toi avec une amie, ou profite-en pour rencontrer de nouvelles copines !



**MANGER, ON LE FAIT TOUS LES JOURS,
SANS FORCÉMENT Y PENSER. POURTANT, POUR ÊTRE EN FORME,
BIEN GRANDIR, BIEN RÉFLÉCHIR ET ÊTRE BIEN DANS SA PEAU,
IL EST IMPORTANT DE CHOISIR CE QUE L'ON MET
DANS SON ASSIETTE. C'EST COMPLIQUÉ ? PAS TANT QUE ÇA !**

**FAIRE LES BONS CHOIX, C'EST MANGER DE TOUT,
SOIT UN PEU, SOIT BEAUCOUP, SELON LE TYPE
D'ALIMENTS... C'EST FAIRE LE PLEIN DE FRUITS, DE LÉGUMES,
DE PRODUITS LAITIERS ET DE FÉCULENTS
(PAIN, RIZ, PÂTES...), C'EST DIMINUER LES SUCRERIES
ET LES VIENNOISERIES AU QUOTIDIEN,
MAIS S'ACCORDER DE TEMPS EN TEMPS UN BON GÂTEAU...
C'EST AUSSI BOUGER TOUS LES JOURS, PARCE QU'EN RESTANT
TOUTE LA JOURNÉE DERRIÈRE SON ORDINATEUR
OU DEVANT LA TÉLÉ, ON NE SE DÉPENSE PAS ASSEZ,
ON A TENDANCE À GRIGNOTER, ET ON RISQUE DE GROSSIR...**

**CE PETIT GUIDE VA TE DONNER TOUTES LES CLÉS
POUR BIEN MANGER ET POUR BOUGER PLUS
EN TE FAISANT PLAISIR ET SANS TE PRIVER !**

