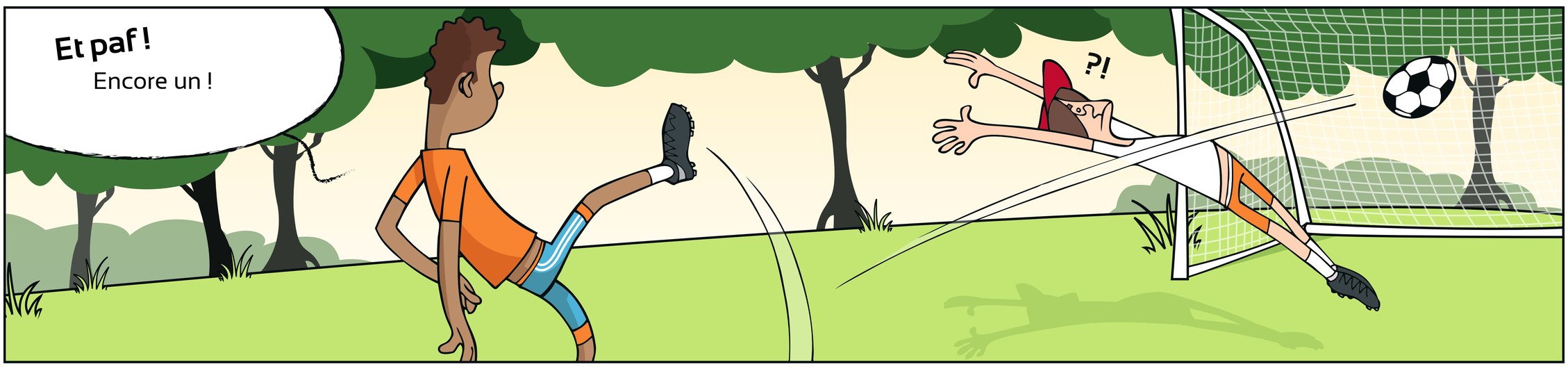
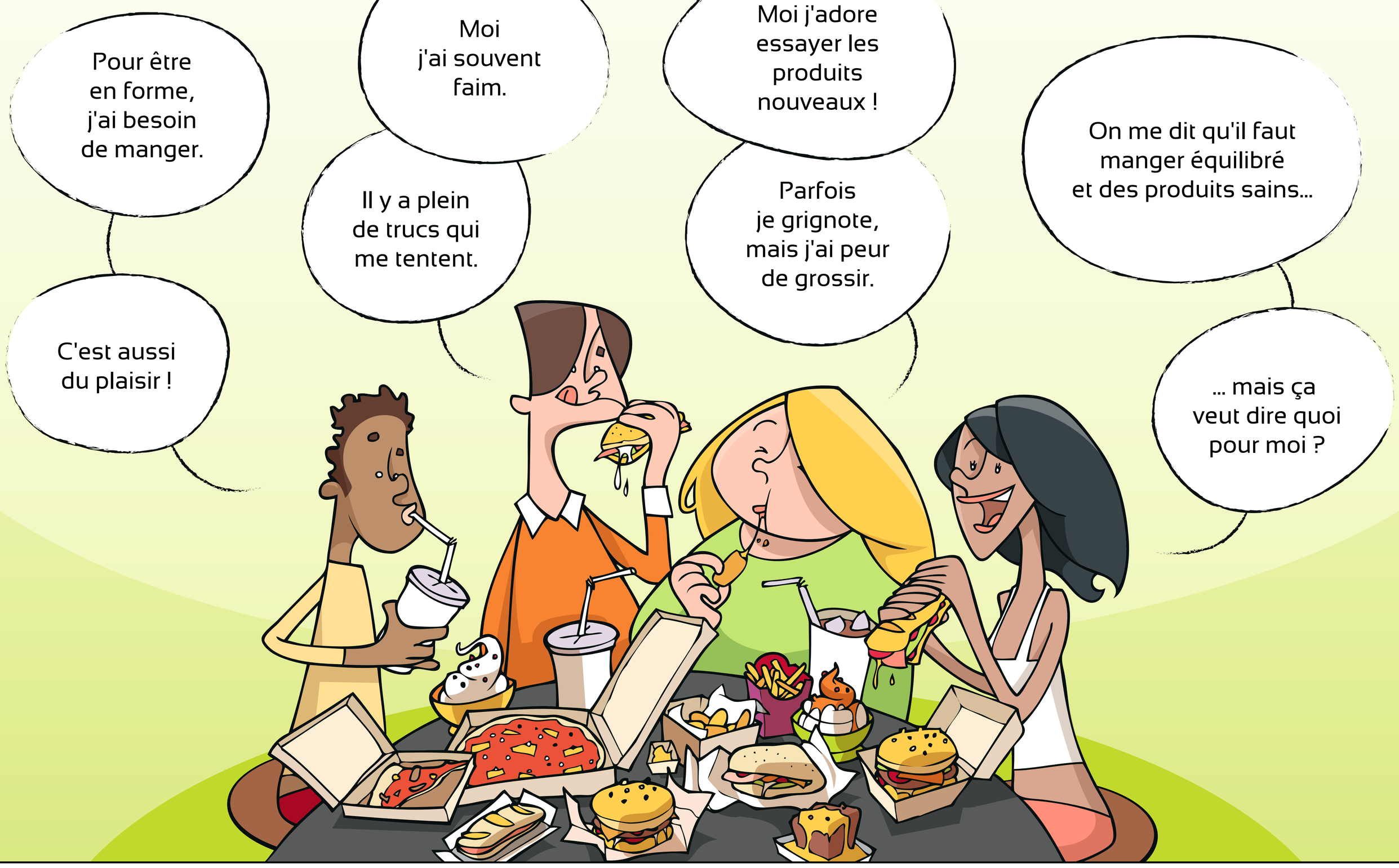
manger équilibré sans se prendre la tête, c'est possible !





Graphisme et illustrations : Crumble concept - www.crumble-concept.fr

Exposition réalisée avec le concours des associations du groupe de travail santé de la Maison de la consommation et de l'environnement et avec le soutien financier de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

manger équilibré sans se prendre la tête, c'est possible !

Cette exposition va te donner des repères pour

choisir toi-même ton alimentation, tout en préservant ta santé !

l'équilibre par jour c'est

50 g. de sucre*

10 x MAX

1 sucre = 5g

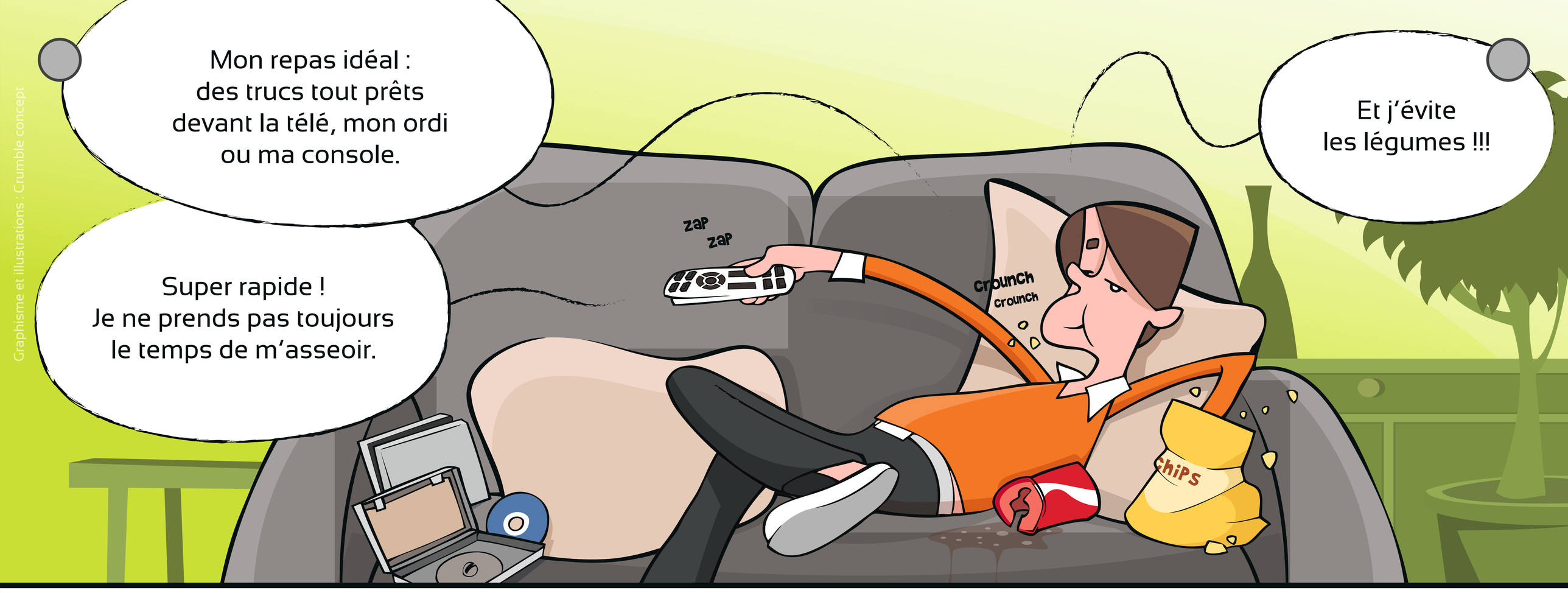
* sauf sucres naturellement contenus dans les fruits et les légumes

20 à 30g. de graisse

3 x MAX

1 carré de beurre = 10g
= 1 plaquette individuelle

Si tu rencontres ce panneau, c'est que tu dépasses la quantité conseillée.



Graphisme et illustrations : Crumble concept

mes choix, ma forme, une question d'équilibre

le bon rythme

4 repas par jour en prenant son temps : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Apprécie le moment du repas !

Devant la télé ou ta console :
- ➡ tu n'es pas attentif à ce que tu manges
- ➡ les portions sont plus importantes
- ➡ tu digères moins bien

Manger installé à table, en famille ou entre amis, 30 minutes est un minimum pour le plaisir et une bonne digestion.

un repas équilibré

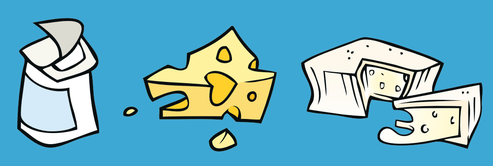
Un féculent et/ou du pain

Un féculent à chacun de tes repas !
Les féculents ne te feront pas grossir (s'ils ne sont pas frits), et t'apporteront de l'énergie tout au long de la journée.

Un légume et un fruit

5 fruits et légumes par jour !
Peu de fruits, de légumes et de céréales complètes entraîne :
- un manque de sels minéraux et de vitamines
- une perte de tonus, une humeur instable.

Du poisson ou de la viande ou 1 ou 2 œufs
Une fois par jour suffit !

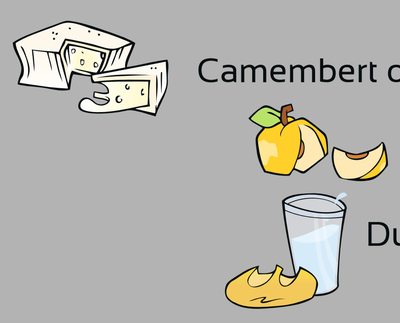


Un produit laitier

préparer un repas

Vite fait, pas cher, équilibré

- Poulet à la crème aux champignons
- Riz
- Camembert ou autre fromage
- Fruit de saison
- Du pain et de l'eau



Par personne : découpe 100g de **blanc de poulet** à cuire à la poêle légèrement huilée, ajoute les **champignons** en conserve égouttés et au dernier moment une cuillerée à soupe de **crème fraîche**.

Le riz se cuit dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes.

Si tu prépares toi-même, tu peux contrôler le goût, choisir l'assaisonnement, limiter l'ajout de graisse et de sel.

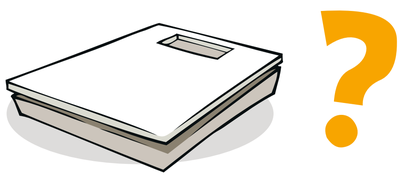
Graphisme et illustrations : Crumble concept

gros(se), pas gros(se), c'est pas juste !

gros(se) pas gros(se) vrai ou pas ?

Vérifie ton poids de forme :

Le calcul de l'IMC (indice de masse corporelle) est adapté de 20 à 65 ans. Pour toi, mieux vaut se reporter aux **courbes du carnet de santé** ou demander l'avis d'un médecin.



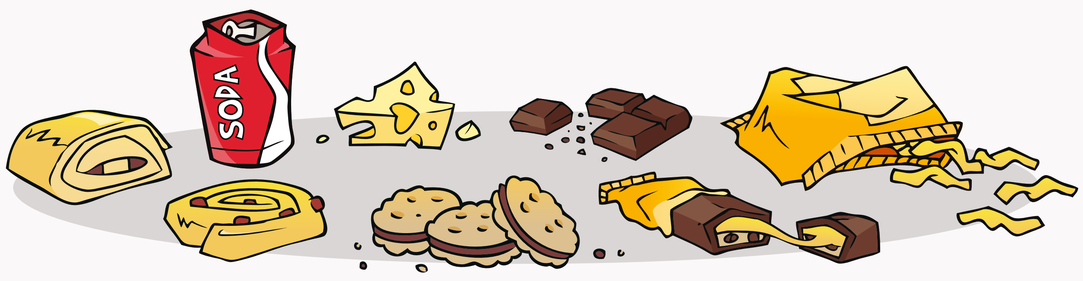
Chacun a son poids de forme, ne cherche pas à atteindre un poids qui ne te correspond pas. Les normes esthétiques ultra minces de la mode ne reflètent pas une image de santé et de bien-être.

manger, bouger, ça va de pair !

Lâche ta console !
30 minutes de marche rapide par jour, l'escalier plutôt que l'ascenseur, pense au vélo ou à taper dans un ballon de temps en temps, c'est du plaisir en plus !

Choisis une activité adaptée à ta corpulence ou tout simplement multiplie les déplacements à pied.

L'activité physique protège de l'obésité et des problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, cancers).



Tu grignotes assez souvent, tu sautes des repas ?

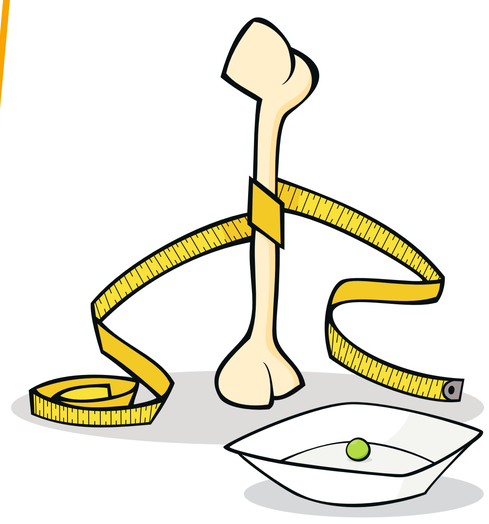
Es-tu sûr(e) de manger assez pendant les repas ? Peut-être suis-tu un régime amaigrissant trop strict ? Sois plus attentif(ve) aux **signaux de ton corps faim/pas faim**.

Tu as toujours envie de manger ?

Peut-être as-tu des envies de gourmandises par ennui, pour chasser le stress, la déprime ? Les réponses ne sont pas uniquement diététiques, **tu peux en parler à un membre de ta famille ou à un professionnel** (infirmière scolaire, médecin, psychologue,...) : la relaxation, l'aide psychologique peuvent être précieuses....

tu as décidé de suivre un régime ?

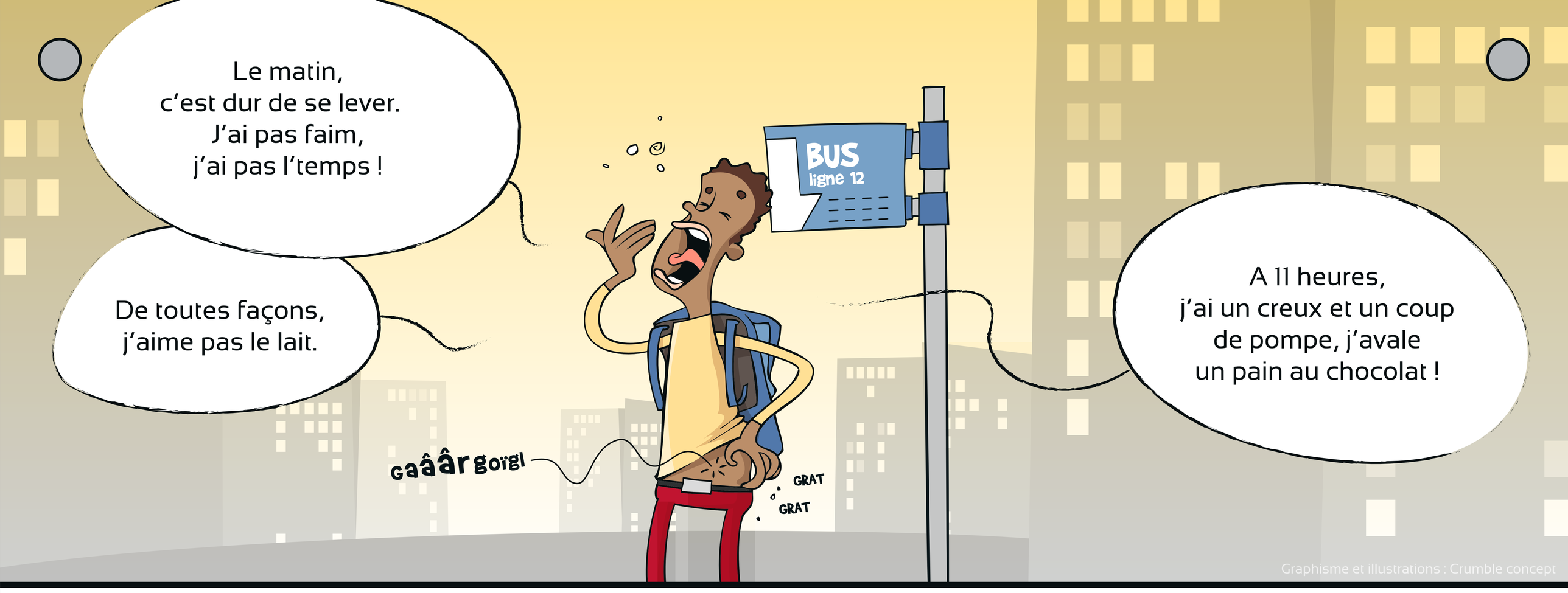
Ne suis pas de régime tout(e) seul(e) !



Attention aux conséquences :

- **Fatigue physique et intellectuelle** avec baisse des résultats scolaires,
- **Carences** (anémie, infections répétées, fragilité osseuse, qualité de la peau).
- Si tu suis pendant trop longtemps des régimes sévères, tu peux t'exposer à une réelle **obésité** (à l'arrêt du régime, après quelques années).

Fais-toi accompagner par un professionnel de santé.
Rééquilibrer ton alimentation peut suffire.



Graphisme et illustrations : Crumble concept

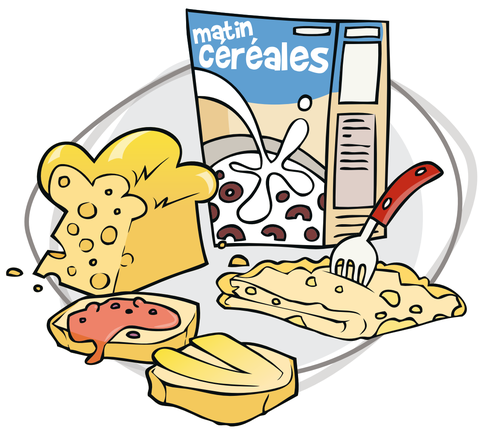
le p'tit-déj', c'est sacré !

comment se donner l'envie de manger ?

Donne la priorité aux aliments qui t'aident à te sentir bien et qui sont bons pour ta santé

➡ Un féculent

Céréales peu sucrées, pain, brioche, crêpe...
Selon tes goûts, un peu de beurre, de confiture ou du miel sur tes tartines.



➡ Un produit laitier

Tu n'aimes pas le lait ? Pas de problème !
Remplace le par un autre produit laitier : yaourt, fromage blanc, fromage, petit suisse...

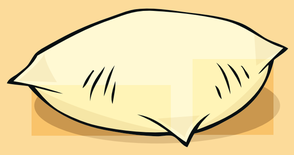
➡ Une boisson

Eau et/ou jus de fruit sans sucre ajouté, lait chocolaté, café ou thé léger.

Tu aimes le café ?
Le café en excès entraîne **NERVOSITÉ** et troubles du rythme cardiaque, il n'est pas source d'énergie !

pas réveillé ? pas faim ?

Peut-être un manque de sommeil ?
En te réveillant à l'avance, tu pourras consacrer du temps à ton petit-déjeuner.

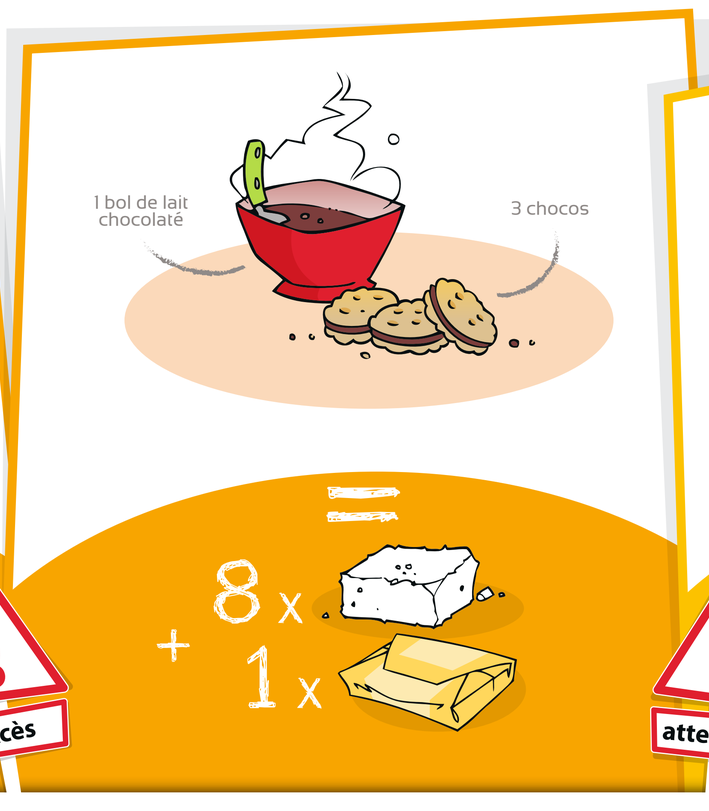


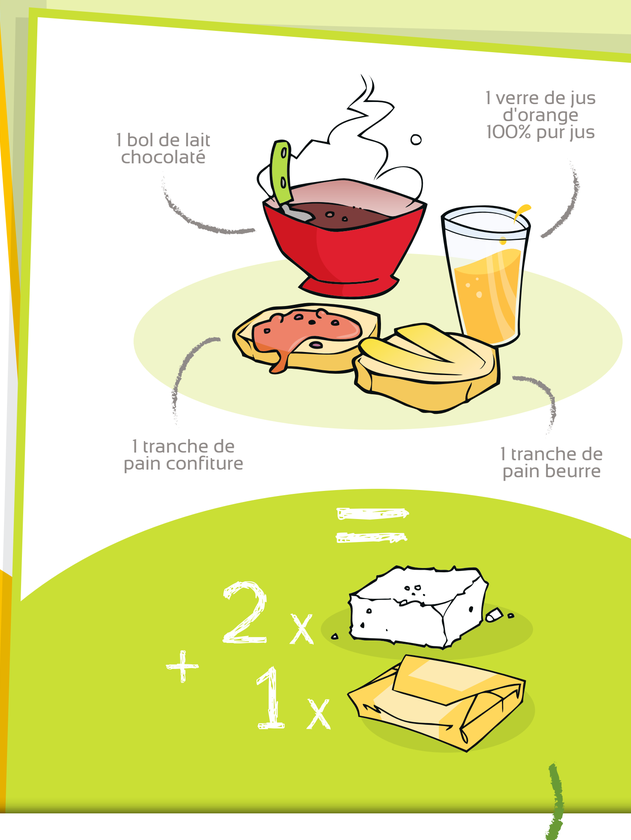
Tu peux déjà **préparer la veille** sur la table : le bol et les céréales !

si dans la matinée tu as vite faim, quelle est la bonne solution au petit-déjeuner ?

Mange des quantités suffisantes
Par exemple, tu peux manger entre 1/4 et 1/2 baguette (50 à 100g) en fonction de ton appétit et de ton activité.

Choisis les aliments qui ne se digèrent pas trop vite
Préfère plutôt du pain complet, de campagne, des céréales complètes, et limite les produits très sucrés : sodas , chocos, viennoiseries...





Ce petit-déjeuner est complet

il te permet de tenir toute la matinée en conciliant **plaisir** et **santé**.

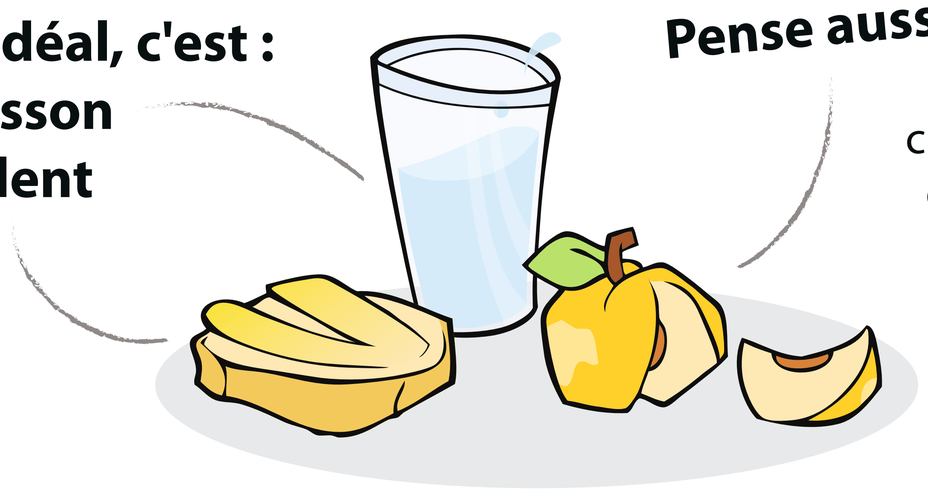
Graphisme et illustrations : Crumble concept

le goûter, un vrai repas

l'équilibre aussi au goûter

Le goûter fait partie des 4 repas de la journée.
Il permet d'éviter les grignotages et les fringales à tout moment.

Un goûter idéal, c'est :
- **une boisson**
- **un féculent**



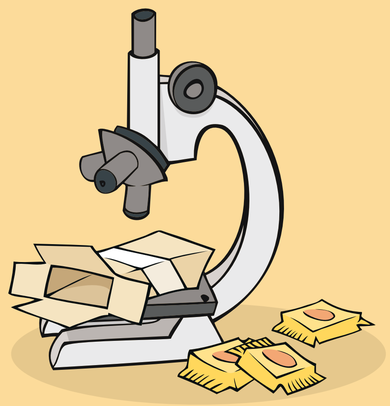
1 verre d'eau
1 morceau de pain (50g) + beurre
2 à 3 clémentines , ou 1 pomme = 0 sucre ajouté

Pense aussi aux fruits !
Les fruits, c'est du tonus et du plaisir à la fois.

Un goûter équilibré comprend au maximum un élément sucré équivalent à 3 morceaux de sucres* et à un carré de beurre
*en plus du sucre des fruits

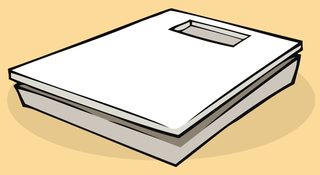
que cachent tes goûters ?

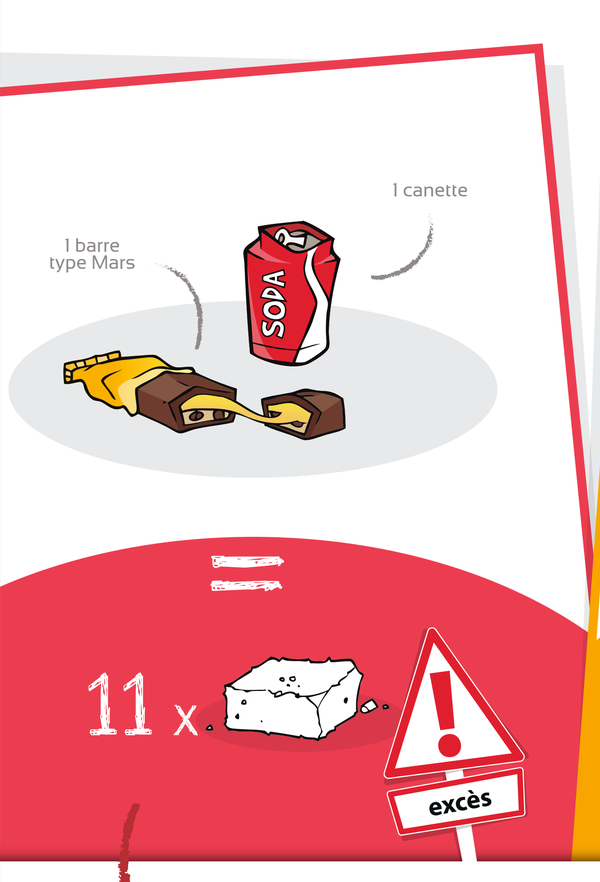
Tu préfères les produits tout prêts du commerce ? **Sois vigilant !**
Sucres et graisses cachés y sont très présents.

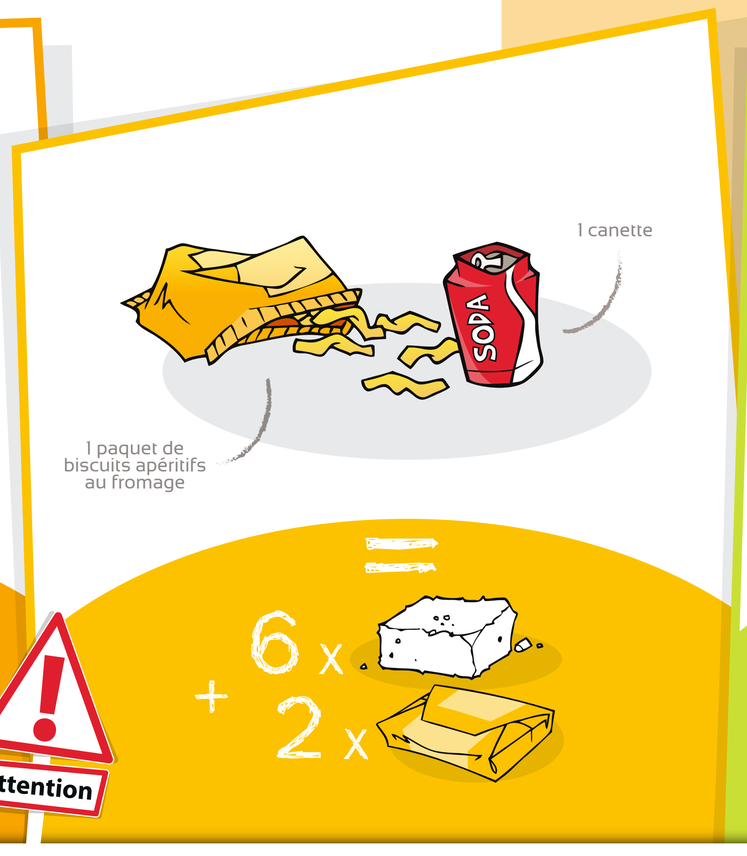


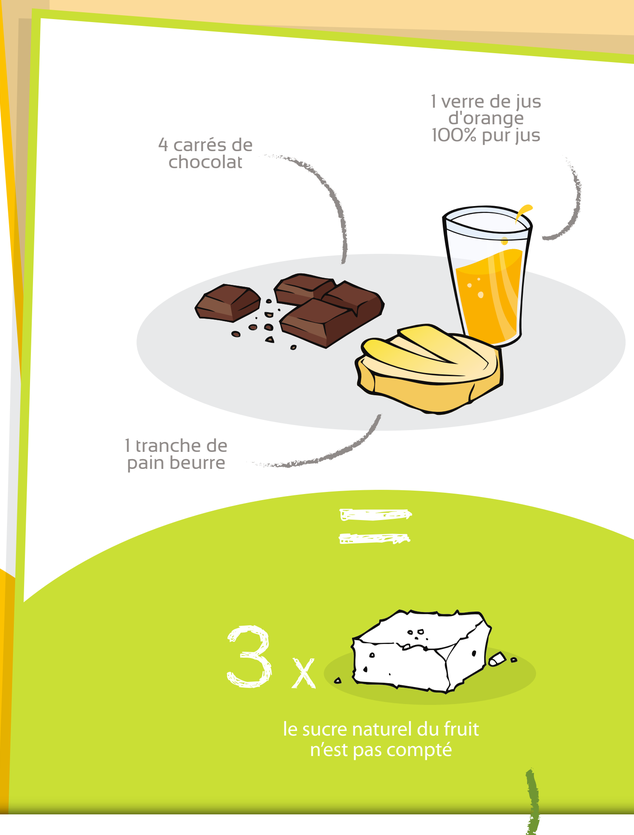
Décode les étiquettes !
Le marketing sait bien présenter les produits mais **ça vaut le coup de savoir ce que tu avales !** Si tu consommes trop souvent les produits prêts à l'emploi du commerce, ton alimentation peut être trop riche en produits gras, sucrés ou salés, ce qui peut entraîner :

- une prise de poids,
- un diabète,
- une fatigue et une moindre résistance à l'infection









11 morceaux de sucre
rien que pour le goûter !!!

Ce goûter est équilibré

Graphisme et illustrations : Crumble concept

qu'est-ce qu'on boit ?

les jus de fruits

Jus de fruit ou jus de sucre ?

1 grand verre de boisson aux fruits = 6 sucres

attention

Dans les boissons à « teneur en fruit », plus le taux de fruits est faible, plus la quantité de sucre est importante.

Le nectar de fruit contient un jus de fruit, une purée de fruit, de l'eau et **jusqu'à 20% de sucre** (4 morceaux de sucre dans un petit verre) !

Le bon choix :
les Jus de fruit 100% pur jus, ou à base de jus concentré sans sucre ajouté.
O sucre ajouté, uniquement le sucre naturel du fruit avec en plus la vitamine C !

les sodas

Ce sont des boissons gazeuses sucrées, elles doivent rester occasionnelles.

Les light te permettent de diminuer ta consommation globale de sucre mais maintiennent ton attirance pour le goût sucré

1 canette de 33cl = 6 sucres

Cette concentration de sucre prise en dehors des repas favorise la prise de poids ou/et parfois l'hypoglycémie (réaction de l'organisme qui se traduit par une baisse d'énergie) **en augmentant la sensation de faim** !

attention

Tu as vite fait de dépasser la quantité conseillée 10 x max/jour !

l'eau

C'est la seule boisson indispensable !

Bouteille ou robinet ?

Préfère l'eau du robinet : elle est contrôlée, accessible à tout moment, pas chère.

Et pour notre planète, moins de bouteilles c'est moins de plastique à recycler et moins de transport.

Tu n'aimes pas son goût ?

Tu peux la mettre à l'avance dans une carafe et la conserver au réfrigérateur.

les boissons énergisantes

attention

Faut-il y croire ? Ne sois pas dupe !

Guarana, ginseng, gingembre
plantes énergisantes faiblement dosées donc sans effet

Les vitamines B
l'excès peut être dangereux pour le foie et le système nerveux

La caféine
l'excès entraîne nervosité et troubles du rythme cardiaque

La taurine
rien à voir avec le taureau, suspectée toxique en France mais approuvée au niveau européen

Le sucre
donne d'abord une impression de bien-être puis de fatigue. L'excès provoque baisse de la vigilance et contre performances.

L'image de fête et de mieux-être que te renvoie la publicité ne correspond pas à l'effet attendu du produit !

La publicité pour les boissons énergisantes annonce que ce produit peut être consommé régulièrement : elle ne tient pas compte des règles à suivre pour une alimentation variée et équilibrée.
Ce produit très sucré ne peut être choisi qu'occasionnellement et modérément.

1 canette de 250ml = deux cafés serrés + 6 sucres

Graphisme et illustrations : Crumble concept

une petite soif entre amis

tu as un coup de blues ?

Tu es mal dans ta peau et tu as envie de boire de l'alcool pour te réconforter ?

Cela ne résoudra pas ton problème.
Mieux vaut en parler à ta famille ou à un professionnel (infirmière scolaire, médecin, psychologue).

tu fais des mélanges ?

Tu fais des mélanges ou tu bois des mélanges tout prêts ? Attention : le sucre compris dans les mélanges masque le goût et diminue la perception de l'alcool.

Ainsi, tu consommes beaucoup plus et même trop.
Trop d'alcool peut entraîner prise de poids et risque de gros problèmes de santé.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé... et pour le moral !

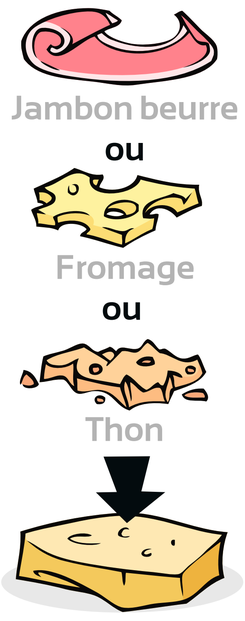
Tu peux être bien dans la fête en étant bien dans ta tête !

Ne te laisse pas influencer par la pub et par les autres, tu peux profiter de bons moments en restant maître de tes choix.

que manger à l'apéro ?

Les chips et les gâteaux apéro, c'est facile, mais ils sont **très gras et salés**.
À la place, sur des petites tartines de pain on peut mettre beaucoup de choses, vite fait :

Découpé, haché ou mixé : jambon, poivron, tomates, concombre, ail, oignon, persil, ciboulette, le tout associé à du fromage blanc ou à un fromage à tartiner.



Les amateurs de **pain grillé**, de **galette**, de **blinis** peuvent les utiliser en support de la même façon. On peut compléter par des tomates, des fruits secs ou si possible du melon, de la pastèque ou autres fruits.

une recette de cocktail sans alcool

8cl de jus d'ananas
8cl de jus d'orange
2cl de sirop de grenadine

Bien mélanger
(shaker, fouet à main, fourchette)
et servir avec de la glace.

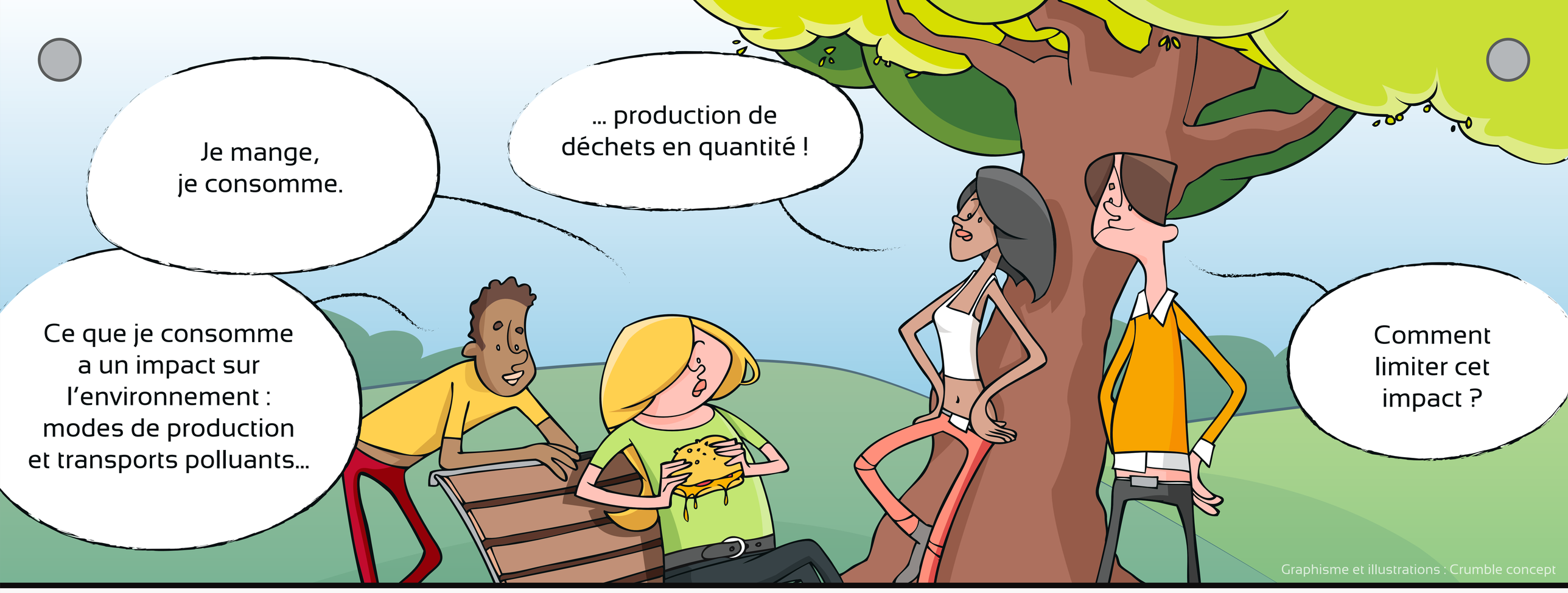
Un peu givrés les verres ?
Un peu de sirop de fruit dans une assiette creuse, du sucre cristallisé dans une autre (gros cristaux). Plonge le bord supérieur du verre vide dans l'une puis dans l'autre.

Tu peux aussi **décorer** avec une tranche d'orange une rondelle de kiwi, une paille colorée et le tour est joué.

Avec du sirop, mets de la couleur dans tes glaçons

Tu peux imaginer tes propres mélanges en associant plusieurs saveurs, 3 le plus souvent :

- **Un seul ingrédient très sucré** (sirop, sodas, limonades)
- **2 à 3 jus de fruits** ou fruit en purée, citron, citron vert
- **Eau gazeuse**
- **Lait**
- **Jus de légumes** (tomates, carottes, céleri) relevé avec du poivre, épices



alimentation et environnement, tout est lié

les modes de production en question

Aujourd'hui, pour produire en grande quantité, la plupart des légumes, fruits et céréales sont traités avec des pesticides de synthèse :

- **engrais chimiques**
- **herbicides** contre les « mauvaises herbes »
- **insecticides** contre les insectes « ravageurs »

Le surdosage et la multiplication des **traitements chimiques** sont nocifs pour notre santé (allergies, cancers, troubles de la reproduction) et pour notre environnement (terres, rivières et air pollués).

la solution ?

Informe-toi sur la façon dont sont produits tes aliments ! Et pour ta santé :

- Pense au moins à **bien laver et éplucher tes fruits et légumes**.
- Dans la mesure du possible, **préfère des aliments biologiques**. Ils sont produits sans pesticides de synthèse, sans engrais chimiques, ni Ogm. L'agriculture biologique est respectueuse de la nature, de l'environnement et de notre santé.

des transports polluants

Notre alimentation est aujourd'hui très diversifiée. Elle est produite et transformée **aux quatre coins du monde**. Elle arrive dans nos assiettes après des circuits longs et complexes et cela tout au long de l'année.

Nos choix alimentaires ont alors un impact direct sur l'environnement : gaz à effets de serre, consommation d'énergie non renouvelable.

la solution ?

Consomme local et de saison :

- Apprends à connaître les **fruits et légumes de saison.**
- Propose à ton entourage d'acheter de préférence des **aliments produits localement** ou de s'approvisionner chez les commerçants du quartier ou proches de chez toi.
- Prends soin de t'**informer sur la façon dont ils sont cultivés.**

trop de déchets

L'alimentation est source de déchets que ce soit par les emballages ou les déchets organiques (épluchures).

Trier c'est bien, mais ce n'est pas suffisant !

En effet, 2/3 de nos déchets sont encore incinérés ou enfouis et les fumées des incinérateurs sont sources de pollution et nuisent à notre santé.

la solution ?

Quand tu consommes, pense aux déchets :

- Choisis les produits ayant **le moins d'emballage possible**, évite les petits emballages individuels (goûter, barres de céréales...). Préfère les produits vendus en vrac ou à la coupe.
- **Bois de l'eau du robinet**, de préférence à l'eau en bouteille.
- **Trie tes déchets organiques** pour les composter : c'est déjà 1/3 de la poubelle en moins et de l'engrais pour les plantes !

Tu veux agir pour l'environnement ?

Modifie tes habitudes :

à chaque fois que c'est possible, préfère les transports en commun, le vélo ou la marche à pied !

Et fais passer le message !