

Mieux Manger : Le Guide Pratique



Sommaire

01

POURQUOI
L'ALIMENTATION
IMPACTE
DIRECTEMENT
L'ÉNERGIE ET LE
POIDS ?

02

LES ERREURS
ALIMENTAIRES LES
PLUS FRÉQUENTES
QUAND ON
TRAVAILLE

03

LES BASES D'UNE
ALIMENTATION
SAINE SANS
FRUSTRATION

- Pourquoi ce guide ? -



Quand on est enfermé dans un quotidien de travail intensif et stressant, il est souvent difficile de ne pas prendre de poids. On rentre alors dans des routines frustrantes, on essaye des solutions qui ne fonctionnent pas ou pas longtemps... Pour ne plus rentrer dans cet engrenage il faut impérativement comprendre les mécanismes en jeu. **Une fois qu'on a compris, tout devient évident.**

Pour ma part, cela a été un vrai travail de fourmi de s'y retrouver entre la quantité monstrueuse d'informations et les fausses solutions miracles qui inondent le marché. Mais aujourd'hui l'objectif est atteint : **ne plus jamais se priver et sans prendre un gramme.**

- Pourquoi ça marche ? -



Parce que ce n'est pas un régime, mais une approche basée sur la compréhension des aliments et de leur impact sur le corps.

Contrairement aux solutions restrictives qui épuisent et frustrant, ici on apprend à manger intelligemment, à stabiliser son énergie et son poids sans aucune frustration ni effet yo-yo.

Bienvenue dans ce guide conçu spécialement pour celles et ceux qui souhaitent gagner en énergie, sans prendre un gramme et surtout sans se priver !

01

Pourquoi
l'alimentation impacte
directement l'énergie et le poids ?

01. Pourquoi l'alimentation impacte directement l'énergie et le poids ?

L'alimentation joue un rôle clé dans notre niveau d'énergie car elle fournit au corps les nutriments nécessaires pour fonctionner correctement.

→ C'est la qualité de ces nutriments qui va déterminer la gestion de cette énergie au cours de la journée.

Une alimentation déséquilibrée peut donc entraîner de la fatigue, des baisses de concentration et un manque de dynamisme, alors qu'un repas équilibré (protéines, glucides complexes et bons lipides) permet un apport d'énergie stable tout au long de la journée.



1.1 Les macronutriments (protéines, glucides, lipides) et leur impact sur l'énergie

✓ Les protéines : essentielles pour la régulation de l'énergie

Les protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu...) permettent de stabiliser l'énergie en ralentissant l'absorption des glucides.

Elles participent aussi à la production de neurotransmetteurs comme la dopamine, qui joue un rôle clé dans la vigilance et la motivation.

✓ Les glucides : le carburant principal

Les glucides sont la source d'énergie privilégiée du corps et du cerveau, mais tous les glucides ne se valent pas :

Glucides simples (pâtisseries, sodas...) : Ils provoquent des pics de glycémie suivis d'une chute rapide, entraînant une sensation de fatigue.

Glucides complexes (légumineuses, pain complet...) : Ils libèrent l'énergie progressivement et évitent les coups de fatigue.

✓ Les lipides : une source d'énergie durable

Les bons lipides (oméga-3, huile d'olive, avocat, fruits à coque...) fournissent une énergie de longue durée, nourrissent le cerveau et réduisent l'inflammation, qui peut être une cause de fatigue chronique.



Ajouter une poignée de noix et un filet d'huile d'olive à un repas favorise un apport énergétique stable.

1.2 L'importance des micronutriments (vitamines, minéraux) pour combattre la fatigue

Certains micronutriments sont essentiels pour produire de l'énergie et lutter contre la fatigue :

✓ Le fer : pour éviter l'anémie et la fatigue

Un manque de fer entraîne une diminution du transport de l'oxygène dans le sang, provoquant une fatigue intense.

→ Sources de fer : Viande rouge, foie, lentilles, épinards, graines de courge...



Associer des lentilles à du poivron (riche en vitamine C) améliore l'absorption du fer végétal.

✓ Le magnésium : contre la fatigue nerveuse

Un manque de magnésium peut entraîner du stress, des troubles du sommeil et une fatigue persistante.

→ Sources de magnésium : Chocolat noir, amandes, graines de tournesol, bananes...



Associer des amandes à du yaourt nature pour un encas riche en magnésium et en probiotiques, favorise la détente et la récupération musculaire.

1.2 L'importance des micronutriments (vitamines, minéraux) pour combattre la fatigue

Mais également :

✓ Les vitamines B : essentielles à la production d'énergie

Les vitamines B1, B6 et B12 sont indispensables pour transformer les aliments en énergie. Une carence peut entraîner une fatigue chronique.

→ Sources de vitamines B : Œufs, céréales complètes, légumineuses, levure de bière...



Un petit-déjeuner avec des œufs et du pain complet est plus énergisant qu'un croissant.

✓ La vitamine D : pour un bon fonctionnement général

Un déficit en vitamine D peut provoquer une fatigue persistante et un affaiblissement du système immunitaire.

→ Sources de vitamine D : Poissons gras (saumon, maquereau), exposition au soleil...



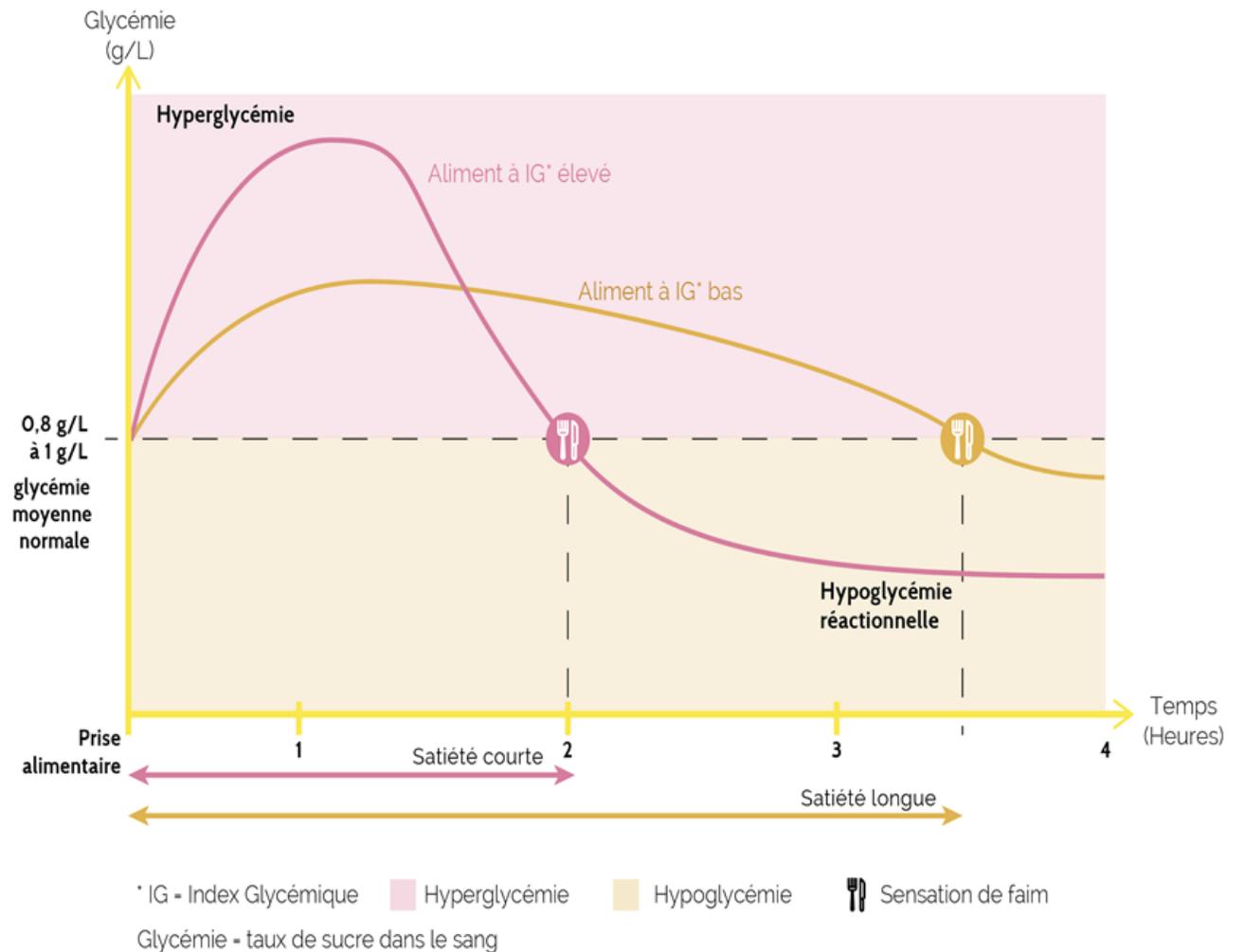
En hiver, une supplémentation en vitamine D peut être nécessaire pour certaines personnes.

1.3 L'indice glycémique des aliments et son rôle clé dans la gestion du poids

L'indice glycémique (IG) classe les aliments contenant des glucides selon leur capacité à élever la glycémie après ingestion.

Plus l'IG est élevé, plus la hausse de la glycémie est rapide, entraînant une réponse insulínique importante. L'insuline, hormone de stockage, favorise le stockage des graisses lorsque sa production est excessive.

→ Un IG élevé peut donc contribuer à la prise de poids et aux fringales, tandis qu'un IG bas favorise une énergie stable et une meilleure gestion de l'appétit.



1.3 L'indice glycémique des aliments et son rôle clé dans la gestion du poids

✓ Les aliments à IG élevé : des pics de glycémie qui favorisent le stockage des graisses

Certains aliments provoquent une élévation brutale du taux de sucre dans le sang, ce qui entraîne une sécrétion importante d'insuline et un stockage rapide des excès sous forme de graisses.

Exemples d'aliments à IG élevé :

- Sucres raffinés (bonbons, sodas, pâtisseries industrielles)
- Pain blanc, riz blanc, pommes de terre
- Céréales sucrées du petit-déjeuner

Ces aliments sont rapidement digérés, ce qui entraîne une sensation de faim peu après leur consommation, augmentant ainsi le risque de grignotage et de prise de poids.

✓ Les aliments à IG bas : une énergie stable et une meilleure satiété

Les aliments à IG bas sont digérés plus lentement, entraînant une libération progressive du glucose dans le sang. Cela permet d'éviter les fringales et les coups de fatigue, tout en limitant le stockage des graisses.

Exemples d'aliments à IG bas :

- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges)
- Céréales complètes (Orge mondé, sarrasin, quinoa)
- Fruits à coque (amandes, noix, noisettes)
- Légumes (haricots verts, brocolis, épinards)



Remplacer des pâtes blanches par des pâtes complètes permet de stabiliser la glycémie et d'éviter les envies de sucre.

1.3 L'indice glycémique des aliments et son rôle clé dans la gestion du poids

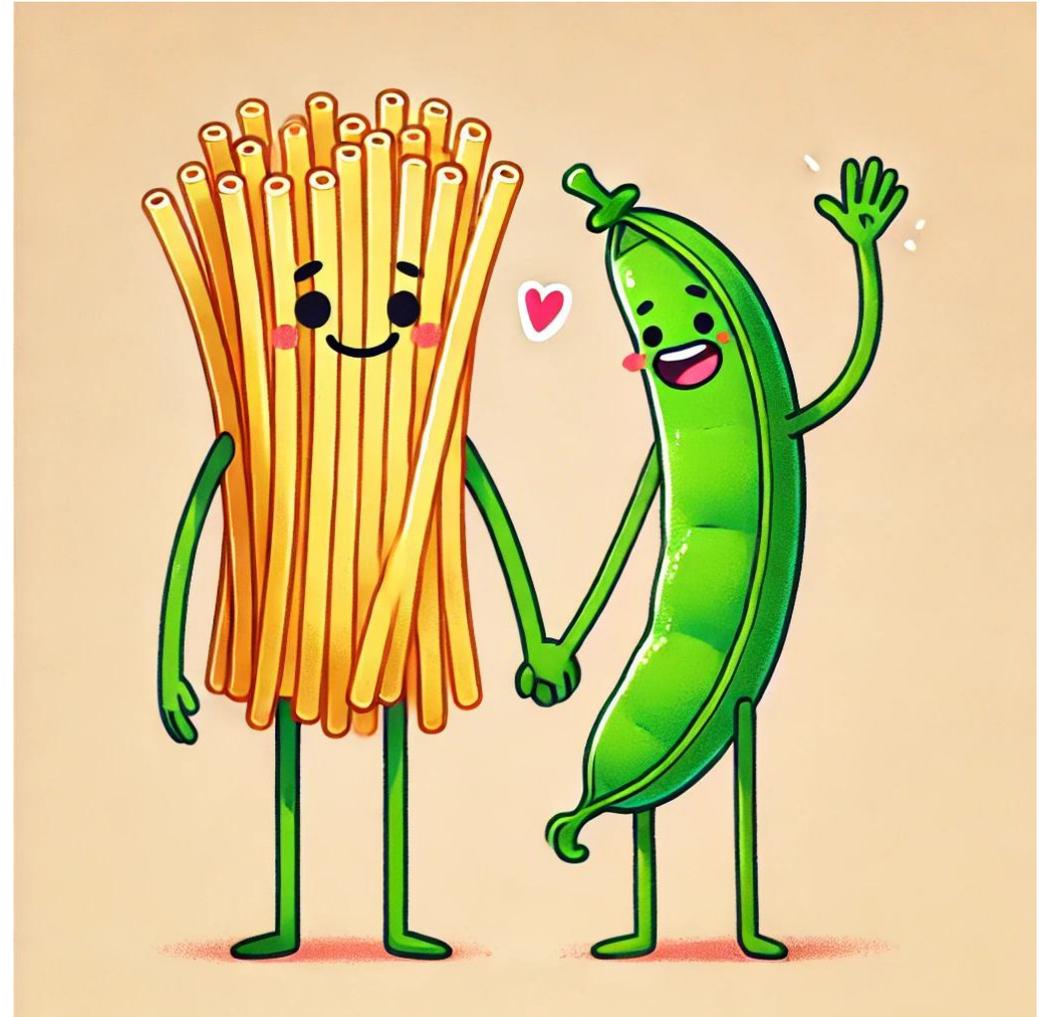
L'indice glycémique d'un plat peut être modifié selon les aliments qui l'accompagnent.

Ainsi, associer des fibres, des protéines ou des lipides aux glucides permet de ralentir l'absorption du sucre et d'éviter les pics glycémiques.

Exemples d'associations bénéfiques :

- Riz basmati (*glucides*) + **légumes verts** (*fibres*)
- Pain complet (*glucides*) + **œuf** (*protéines*)
- Pâtes complète (*glucides*) + **pesto (huile d'olive, basilic, pignons de pin, parmesan)** (*lipides*)

Privilégier des aliments à IG bas et équilibrer ses repas en combinant glucides, protéines et bons lipides permet d'éviter les variations de glycémie, de limiter le stockage des graisses et de favoriser une sensation de satiété durable.



1.4 Conclusion



Pour garder de l'énergie et un poids stable, il est essentiel de :

- ✓ Consommer des glucides complexes et des protéines à chaque repas.
- ✓ Intégrer des bons lipides pour une énergie stable.
- ✓ Veiller à un apport suffisant en micronutriments essentiels (fer, magnésium, vitamines B et D).
- ✓ Gérer la glycémie en évitant les sucres rapides et en privilégiant des aliments à index glycémique bas.

02

Les erreurs alimentaires les plus
fréquentes quand on travail

02. Les erreurs alimentaires les plus fréquentes quand on travail

Les contraintes du travail poussent souvent à adopter de mauvaises habitudes alimentaires : aliments ultra-transformés, ou encore le grignotage émotionnel et les en-cas riches en sucre.

→ Ces choix favorisent baisses d'énergie, fringales incontrôlées et prise de poids car ils entraînent des variations de la glycémie, un stockage accru des graisses et un dérèglement des signaux de faim et de satiété.

Identifier ces erreurs courantes et apprendre à les remplacer par des alternatives plus saines permet de stabiliser son poids tout en conservant un bon niveau d'énergie au quotidien.



2.1 Les aliments ultra-transformés

Il est tentant d'opter pour des repas rapides à emporter type fast-food, sandwichs industriels ou encore snacks sucrés. Pourtant, ces choix alimentaires perturbent l'énergie, la concentration et le poids car ils contiennent :

✓ Des additifs alimentaires qui perturbent l'organisme

Conservateurs, colorants, exhausteurs de goût... Ces substances permettent aux industriels d'améliorer l'apparence et la saveur des produits, mais elles sont souvent mal assimilées par l'organisme et peuvent provoquer un dérèglement du métabolisme.



Un yaourt nature avec des fruits frais ou du miel d'acacia est une bien meilleure option qu'un yaourt aromatisé industriel.

✓ Un excès de graisses saturées et un déficit en nutriments essentiels

Les fast-foods et plats industriels contiennent des graisses de mauvaise qualité (huile de palme, graisses hydrogénées) qui favorisent l'inflammation, la fatigue et le stockage des graisses. Mais en plus, ils manquent souvent de fibres, de bonnes protéines et de micronutriments.



Du pain complet plutôt que blanc, une viande grillée plutôt que frite, de la moutarde ou du fromage frais plutôt qu'une sauce burger.

2.1 Les aliments ultra-transformés

Sans oublier qu'ils possèdent également :

✓ Un taux élevé de sucre et un index glycémique trop haut

Les snacks sucrés, les pains industriels et les sodas provoquent un pic de glycémie suivi d'une chute brutale du taux de sucre dans le sang. Résultat ? Une sensation de fatigue soudaine, des fringales incontrôlables et une tendance au stockage des graisses.



Associer une poignée d'amandes avec son pain au chocolat permet de ralentir l'absorption des sucres et réduire le pic de glycémie.

✓ Un effet addictif qui pousse à consommer davantage

Le mélange sucre, sel et gras est conçu pour stimuler le circuit de la récompense dans le cerveau, rendant ces aliments particulièrement addictifs. Plus on en consomme, plus on a envie d'en manger, ce qui entretient la fatigue et la prise de poids.



Une tartine de pain complet avec du beurre de cacahuète ou des barres de granola maison à l'avoine plutôt qu'un sneakers.

2.2 Le grignotage émotionnel lié au stress

Une réponse biologique au stress

Le stress déclenche la production de cortisol, une hormone qui prépare le corps à faire face à une situation perçue comme menaçante. Cette hormone stimule l'appétit et pousse à rechercher des aliments énergétiques, principalement riches en sucres et en graisses, pour fournir un regain rapide d'énergie.

Un effet apaisant temporaire

Les aliments sucrés et gras activent le système de récompense du cerveau en libérant de la dopamine, l'hormone du plaisir. Ce phénomène procure un soulagement momentané, mais l'effet s'estompe rapidement, entraînant une nouvelle envie de grignoter.

Un cercle vicieux

Le stress pousse à manger des aliments ultra-transformés. Ces aliments entraînent des variations importantes de la glycémie, provoquant des coups de fatigue et des fringales.



2.2 Le grignotage émotionnel lié au stress

Pour limiter les fringales émotionnelles, il faut apprendre à différencier la faim physique de la faim émotionnelle : La faim physique est progressive et donne envie de manger des aliments nourrissants pour satisfaire un besoin énergétique tandis que la faim émotionnelle survient soudainement et est souvent spécifique à un type d'aliment.

✓ L'apparition de la faim

Faim physique : Elle apparaît progressivement. On ressent un creux dans l'estomac, une baisse d'énergie, voire des gargouillements.

Faim émotionnelle : Elle survient soudainement, comme une envie irrésistible de manger un aliment précis.

✓ Le type d'aliment désiré

Faim physique : On est ouvert à différents types d'aliments, y compris des repas sains et équilibrés.

Faim émotionnelle : On a envie d'un aliment spécifique, souvent sucré, gras ou réconfortant (chocolat, chips, pizza...).

✓ Les émotions associées

Faim physique : On ressent un besoin physiologique de manger, sans lien avec une émotion particulière.

Faim émotionnelle : On ressent du stress, de l'ennui, de la tristesse ou même de la joie avant de vouloir manger.

✓ Le niveau de contrôle

Faim physique : On peut patienter avant de manger et choisir une option nourrissante.

Faim émotionnelle : L'envie est pressante et difficile à contrôler. On ressent un besoin immédiat de satisfaction.

2.2 Le grignotage émotionnel lié au stress

Maitriser le grignotage émotionnel est un exercice souvent difficile. Quand on ne le maitrise pas, le mieux à faire est alors d'opter pour des collations saines :

✓ Collations riches en protéines

- **Une poignée d'oléagineux** (amandes, noix, noisettes, pistaches non salées).
- **Un œuf dur** avec une pincée de sel et de poivre.
- **Un morceau de fromage** (emmental, comté, feta) avec quelques noix.
- **Du blanc de poulet ou de dinde** (sans additifs).
- **Un yaourt nature ou skyr** avec un peu de miel d'acacia ou des fruits secs.

✓ Collations riches en fibres

- **Un fruit frais** (pomme, poire, banane, kiwi, baies...).
- **Des bâtonnets de légumes** (carotte, concombre, poivron) avec du houmous.
- **Popcorn sans sucre** (nature ou salé c'est l'idéal, sinon avec un peu de miel d'acacia et des fruits secs).
- **Un mélange de graines** (courge, tournesol, chia, lin).
- **Un smoothie maison** (banane, lait végétal, graines de chia).



Les aliments riches en magnésium ont un effet apaisant et peuvent aider à réguler les fringales émotionnelles. Pour les collations, on le retrouve dans les oléagineux (noix, noisettes, amandes) ou le chocolat noir (minimum 70 %).

2.2 Le grignotage émotionnel lié au stress

Maîtriser le grignotage émotionnel est un exercice particulièrement difficile. Quand on ne le maîtrise pas, le mieux à faire est alors d'opter pour des collations saines :

✓ Collations équilibrées et gourmandes

- Carré(s) de chocolat noir (70% minimum) avec quelques amandes.
- Pain complet ou aux céréales avec purée d'amandes ou beurre de cacahuète.
- Galettes de sarrasin avec avocat ou fromage frais.
- Fromage blanc avec du miel d'acacia et des fruits secs.
- Tartine d'avocat sur pain complet avec un filet de citron.

✓ Collations hydratantes et rafraîchissantes

- Concombre ou tomate cerise avec un peu de sel et d'herbes.
- Pastèque ou melon en morceaux pour une collation d'été.
- Tisane ou eau infusée avec des rondelles de citron ou de menthe pour éviter les envies de grignotage.



Les aliments riches en tryptophane favorisent la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui aide à réguler l'humeur et à réduire le stress, limitant ainsi les envies de sucre. Pour les collations, on le retrouve dans les bananes, dattes, figues...

2.3 Conclusion



Limiter les fringales émotionnelles demande de la patience, de la conscience de soi et des changements d'habitudes.

En identifiant le lien entre stress et envies de sucre, et en privilégiant des alternatives saines, on peut progressivement réduire le grignotage émotionnel.

La clé réside ici dans la compréhension de nos besoins émotionnels et dans l'adoption d'une approche plus consciente de l'alimentation.

03

Les bases d'une alimentation saine sans frustration

03. Les bases d'une alimentation saine sans frustration

Il est facile de se laisser tenter par des solutions rapides et peu nutritives lorsque l'on est au travail.

Pourtant, pour maintenir un niveau d'énergie stable, il est crucial de privilégier des aliments nutritifs :

→ les protéines de qualité, les bons glucides, les fibres et les graisses essentielles pour le cerveau doivent être au cœur de notre alimentation.

Equilibrer son assiette tout en gérant les envies de sucre permet d'éviter les coups de fatigue de l'après-midi et de garder une énergie durable tout au long de la journée.

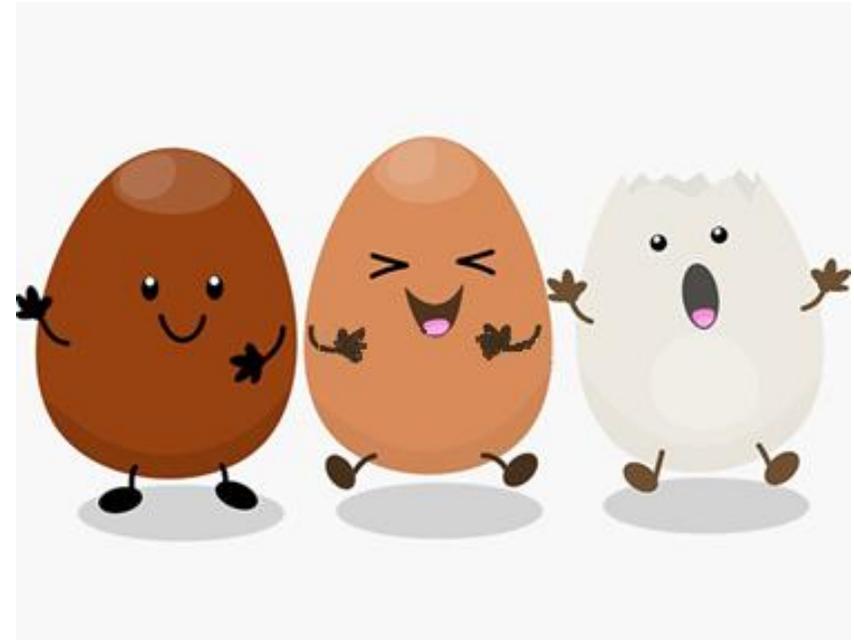


3.1 Privilégier les aliments énergisants et nutritifs

Les protéines sont essentielles pour la construction musculaire, la régénération cellulaire et la sensation de satiété. Elles évitent les fringales et permettent de stabiliser la glycémie.

✓ Privilégier les protéines de qualité :

- **Protéines animales** : les viandes maigres (poulet, dinde), les poissons gras (saumon, sardine), les œufs, les fruits de mer.
- **Protéines végétales** : les légumineuses (lentilles, pois chiches), le tofu, le tempeh, le quinoa, les graines de chanvre.
- **Produits laitiers** (si bien tolérés) : le yaourts nature, le fromage blanc, le skyr.



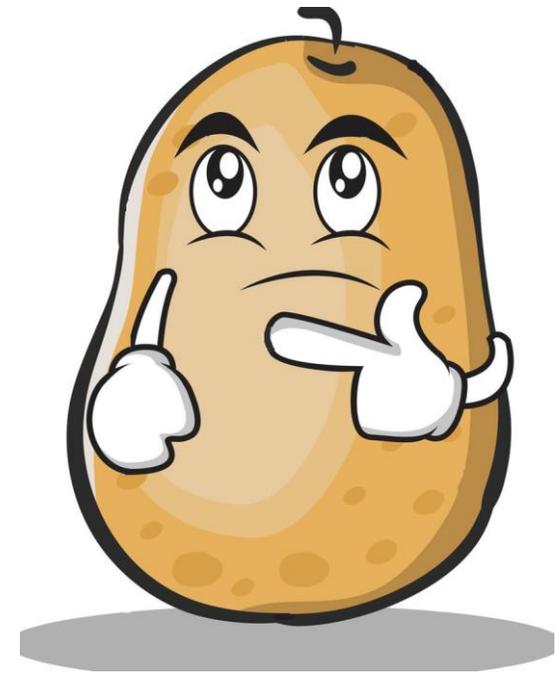
*Associer protéines végétales et céréales complètes (ex. : lentilles + riz complet) pour un apport complet en acides aminés.
Éviter les viandes transformées (charcuteries, nuggets) qui contiennent des additifs et excès de sel.*

3.1 Privilégier les aliments énergisants et nutritifs

Les glucides sont une source d'énergie essentielle, mais tous ne se valent pas. Les glucides raffinés (pain blanc, pâtisseries, céréales sucrées) provoquent des pics de glycémie suivis de coups de fatigue et de fringales.

✓ **Privilégier les glucides complexes et riches en fibres :**

- **Tubercules et racines** : patate douce, pomme de terre, topinambour
- **Céréales complètes** : quinoa, riz complet, flocons d'avoine, sarrasin seigle, épeautre.
- **Légumineuses** : pois chiches, haricots rouges, lentilles.
- **Fruits frais** (de saison et à consommer avec modération de préférence) : pommes, baies, oranges.



Les glucides complexes permettent une libération d'énergie progressive, évitant ainsi les coups de fatigue. Les fibres, quant à elles, favorisent une meilleure digestion, procurent un effet coupe-faim et contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal.

3.1 Privilégier les aliments énergisants et nutritifs

Les lipides jouent un rôle fondamental dans le fonctionnement du cerveau, la production d'hormones et l'apport d'énergie sur le long terme. Contrairement aux idées reçues, toutes les graisses ne sont pas mauvaises !

✓ Privilégier les bonnes graisses :

- **Oméga-3 (anti-inflammatoires, essentiels au cerveau)** : poissons gras (saumon, maquereau, sardines), graines de lin, noix, huile de colza.
- **Acides gras mono-insaturés (bons pour le cœur et l'énergie)** : huile d'olive, avocats, amandes, noisettes.
- **Bonnes sources de graisses saturées (avec modération)** : beurre de qualité, noix de coco.



*Eviter les huiles hydrogénées et trans (margarines industrielles, fritures) et les excès d'oméga-6 (présents dans les huiles de tournesol, maïs).
Ajouter une cuillère d'huile d'olive ou de colza sur les légumes pour mieux absorber les vitamines liposolubles (A, D, E, K).*

3.2 Equilibrer son assiette simplement : la méthode du « quart-quart »

La méthode du « quart-quart » (protéines, légumes, féculents, graisses) consiste à diviser son assiette en quatre parties équilibrées afin de garantir un apport énergétique stable, évite les fringales et favorise la digestion.

✓ Le quart de protéines (25 % de l'assiette)

Les protéines sont indispensables pour la satiété, le maintien de la masse musculaire et la réparation cellulaire.

On privilégie : les protéines animales (viande blanche, poisson, œufs, fruits de mer) et les protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu, tempeh, haricots rouges).

On évite : les viandes transformées (charcuterie, nuggets, saucisses) qui contiennent additifs et excès de sel.

✓ Le quart de féculents (25 % de l'assiette)

Les glucides sont la principale source d'énergie du corps.

On privilégie : les céréales complètes (riz complet, quinoa, boulgour, sarrasin), les légumineuses (pois cassés, lentilles corail, haricots blancs) et les tubercules (patate douce, pommes de terre vapeur (avec la peau pour plus de fibres)).

On évite : le pain blanc, pâtes raffinées, viennoiseries et céréales industrielles.

✓ La moitié en légumes (50 % de l'assiette)

Les légumes améliorent la digestion et régulent la glycémie.

On privilégie : les légumes verts (épinards, courgettes, haricots verts, brocolis), colorés (carottes, poivrons, betteraves, tomates) ou les crudités (concombre, radis, salade verte, chou)

On évite : de noyer les légumes dans des sauces riches en sucre et en graisses saturées.

✓ L'ajout de bonnes graisses

Les lipides sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau, à la production hormonale et à l'absorption des vitamines A, D, E et K.

On privilégie : les huiles de qualité (huile d'olive, huile de colza, huile de lin (à froid), les fruits à coque (noix, amandes, noisettes), les graines (graines de chia, de lin, de courge), avocat, olives...

On évite : les fritures, margarines industrielles et huiles hydrogénées.

3.2 Equilibrer son assiette simplement : la méthode du « quart-quart »

Cette méthode est intéressante car elle est facile à appliquer au quotidien, elle évite les carences et les excès, et elle favorise une digestion optimale et une énergie stable sans avoir la contrainte de peser ses aliments ou de suivre un régime strict.

✓ Exemple de repas équilibré avec la méthode du « quart-quart » versions protéine animale :

¼ de protéines : filet de poulet grillé

¼ de féculents : quinoa complet

½ de légumes : courgettes et poivrons sautés à l'huile d'olive.

Ajout de bonnes graisses : un filet d'huile d'olive et quelques graines de courge.

✓ Exemple de repas équilibré avec la méthode du « quart-quart » versions protéine végétale :

¼ de protéines : pois chiches rôtis aux épices

¼ de féculents : patate douce vapeur

½ de légumes : brocolis et champignons sautés à l'huile d'olive.

Ajout de bonnes graisses : un filet d'huile de noix et des graines de sésame.



Si on mange des pois chiche pour la protéine végétale au déjeuner, on complète avec une portion de riz complet le soir pour couvrir les acides aminés essentiels.

3.3 Composer un repas équilibrer même en entreprise

Manger équilibré au travail peut sembler compliqué, entre les repas pris sur le pouce, les cantines peu variées et le manque de temps pour préparer à l'avance. Pourtant, avec quelques astuces simples, il est possible de composer une assiette complète et saine, même en entreprise :

✓ Au restaurant :

On applique la règle du quart-quart pour composer une assiette équilibrée :

On privilégie : les viandes blanches, poissons, œufs ou protéines végétales. On choisit des céréales complètes (riz complet, quinoa) ou des légumineuses (lentilles, pois chiches). Et on ajoute toujours une portion de légumes, crus ou cuits.

On évite : les plats en sauce trop riches, les fritures et les desserts trop sucrés en fin de repas (préférez un fruit).



Si le menu du jour est déséquilibré, on remplace un aliment. Par exemple, si les légumes sont absents, on peut ajouter une salade ou une soupe.

✓ Au supermarché ou en boulangerie :

Bonnes options rapides :

- Un poke bowl (poisson, riz, légumes)
- Une salade composée (avec protéines et féculents)
- Un sandwich équilibré (pain complet, protéines, légumes)
- Un wrap maison (galette de blé, houmous, légumes, poulet)

On évite : les sandwiches industriels (pain blanc, charcuterie, sauces grasses), les plats préparés ultra-transformés, les viennoiseries et les snacks sucrés.



On complète son repas avec un fruit et quelques noix pour éviter les fringales de l'après-midi.

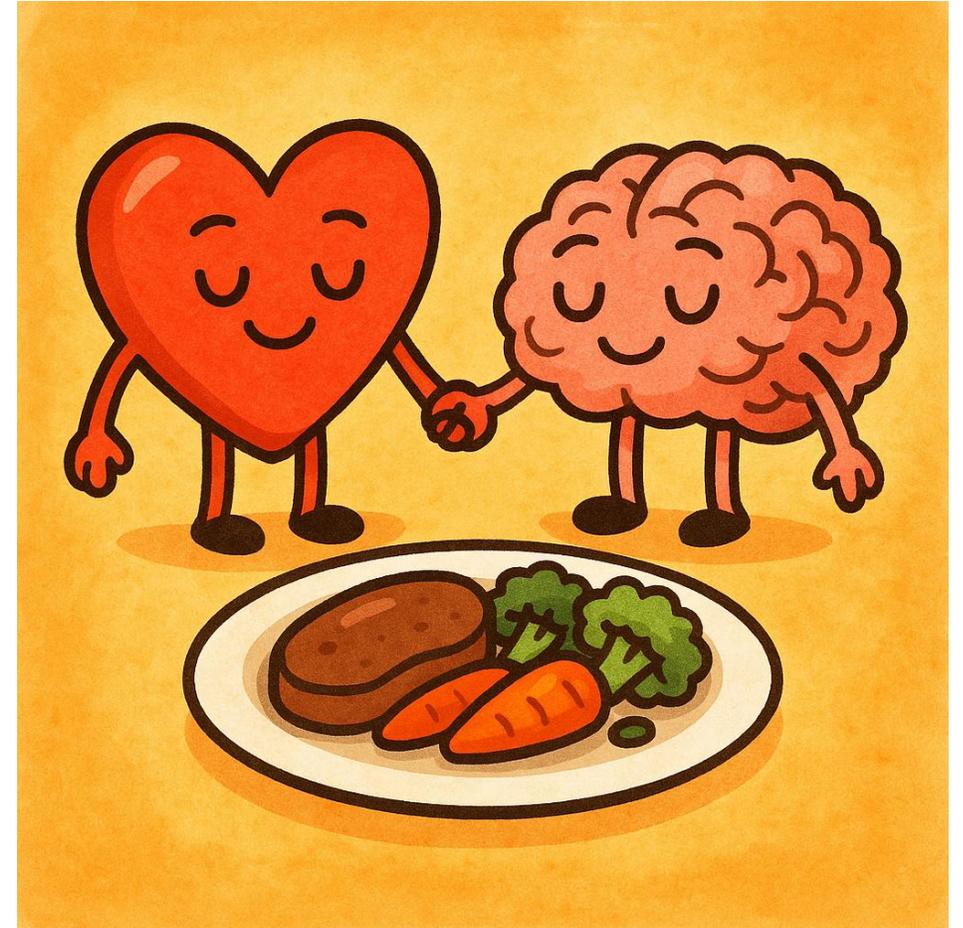
3.4 Conclusion

Adopter une alimentation saine et sans frustration, c'est avant tout comprendre comment nourrir son corps de manière équilibrée et adaptée à son mode de vie.

En privilégiant des aliments énergisants et nutritifs et en apprenant à composer des repas équilibrés, il devient plus facile de manger sainement sans contraintes ni culpabilité.

L'objectif n'est pas la perfection, mais plutôt la mise en place d'habitudes simples et durables qui permettent de retrouver de l'énergie, d'améliorer son bien-être et de se sentir bien dans son corps.

En intégrant progressivement ces principes, l'alimentation devient un véritable allié au quotidien, plutôt qu'une source de stress ou de restrictions. Finalement, mieux manger, c'est avant tout trouver son propre équilibre et adopter une approche bienveillante envers soi-même.



Conclusion ...

Ce qu'on mange impacte directement notre énergie et notre poids.

On privilégie donc des aliments riches en nutriments.

Un aliment énergisant et nutritif est souvent peu ou pas transformé.

Les aliments ultra-transformés sont trop riches en sucre rapides et en mauvaises graisses.

L'essentiel est de privilégier des aliments les plus naturels possible.

Pour mieux choisir, on peut s'aider de leur indice glycémique !

Équilibré ne veut pas dire frustré. L'idée est simplement d'ajuster pour retrouver protéines, glucides complexes, fibres et bonnes graisses.

Parfois il suffit même d'ajouter un aliment à son repas ! On ne vise pas la perfection mais l'équilibre.

...& Plan d'Action

Mettre en place de bonnes habitudes dès maintenant pour améliorer son alimentation :

- ❑ Éliminer le plus d'aliments ultra-transformés → *Moins d'additifs, de sucres et de mauvaises graisses.*
- ❑ Remplacer les glucides raffinés par des glucides complets et riches en fibres → *Pain complet, riz complet, légumineuses...*
- ❑ Équilibrer son assiette avec la méthode du quart-quart → *1/4 protéines, 1/4 féculents complets, 1/2 légumes.*
- ❑ Privilégier les aliments bruts et de saison → *Plus riches en nutriments et en saveurs.*
- ❑ Manger des protéines de qualité → *Protéines animales et/ou végétales (œufs, poissons, légumineuses...).*
- ❑ Intégrer de bonnes graisses → *Huiles vierges riches en oméga-3 (colza, lin, noix), huile d'olive, avocat, poissons gras et oléagineux naturels.*
- ❑ Écouter ses sensations de faim et de satiété → *Manger en pleine conscience pour éviter les excès.*

Merci !

Contact : *Mieux_Manger_Consulting@hotmail.com*