

Grâce à cette marche de Contz-les-Bains, organisée par la Communauté de Communes de Cattenom et Environs ([ccce.fr](http://ccce.fr)), vous avez pu pratiquer une activité physique tout en améliorant votre statut nutritionnel.

La pratique d'une activité physique est fondamentale, elle ne demande pas de disposition particulière en terme de nutrition sauf si on pratique le sport plus de 8h par semaine.

Une alimentation équilibrée et une hydratation optimale sont les clefs d'une bonne santé.

Vous trouverez sur cette brochure les conseils de base pour une nutrition au top !

## EN RESUME

- Prendre le temps de manger (20 min mini)
- Manger à rythme régulier
- Ne pas sauter de repas
- Éviter les grignotages
- Boire suffisamment: 1,5L d'eau par jour mini.
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Varier son alimentation
- Avoir une alimentation équilibrée
- Bien dormir

### Votre intervenant :

Tristan Durand  
Diététicien Nutritionniste  
[tristan.durand@cmondiet.fr](mailto:tristan.durand@cmondiet.fr)

## CELA COMPTE AUSSI

### ● UN BON SOMMEIL

Sommeil et alimentation sont très liés. Il est reconnu qu'une période de 7h30 de sommeil par 24h est bénéfique pour la santé.

Une sieste courte (20 minutes) mais régulière peut vous aider à atteindre cette durée.

En cas de difficulté à dormir, essayez d'être le plus régulier possible dans les heures de passage au lit et de réveil, évitez les écrans dans la pièce où vous dormez.

Si cela persiste, n'hésitez pas à vous diriger vers « une consultation du sommeil » d'un établissement de santé.

### ● L'ACTIVITE PHYSIQUE

Elle n'a QUE des bénéfices!

Faire le grand ménage, aller en vélo au travail, sortir le chien, prendre systématiquement les escaliers à la place de l'ascenseur, c'est aussi de l'activité physique.

#### AUGMENTE:

Force, Souplesse, Equilibre,  
Qualité de vie,  
Détente,  
« Bon » Cholestérol (HDL),  
Qualité du sommeil,  
Maîtrise du poids

#### REDUIT:

Maladies Cardiovasculaires,  
Diabète,  
Anxiété,  
Stress,  
Mal de dos

Session de formation  
offerte par :



# LE SPORTIF MANGE ÉQUILIBRÉ !



Cmon  
Diet

## LES FAMILLES D'ALIMENTS

### CÉRÉALES & FECULENTS

- ◆ Source principale d'énergie dans la journée.  
*Pain, Riz, Pâte, Pain, Légumineuse, Pomme de terre,...*  
→ **A chaque repas selon vos besoins**

### LÉGUMES/CRUDITES

- ◆ Riches en vitamines, fibres et minéraux, ils facilitent le transit et sont peu énergétiques.  
*Haricot Vert, Tomate, Salade, Radis,...*  
→ **A chaque repas**

### VIANDES/POISSON/ŒUFS

- ◆ Principale source de protéines, c'est le carburant de vos muscles.  
*Poulet, Bœuf, Thon, Omelette, Crevette,...*  
→ **1 à 2 fois par jour**

### PRODUITS LAITIERS

- ◆ Du calcium et des protéines, privilégiez le laitage au fromage qui est plus gras.  
*Yaourt, Emmental, Fromage blanc, Petit-Suisse*  
→ **2 à 3 par jour**

### FRUITS

- ◆ Des vitamines, des fibres, du sucre et du goût: le dessert idéal.  
*1 Pomme, 2 Kiwis, 15 Cerises,...*  
→ **Jusqu'à 3 par jour**

### LES PRODUITS SUCRES

- ◆ Essentiel à votre plaisir mais inutile à votre corps.  
*Confiture, Gâteaux, Bonbon, Soda,...*  
→ **De temps en temps**

### MATIÈRES GRASSES

- ◆ Indispensables mais très énergétiques: Privilégier celles d'origines végétales.  
*Huile, Crème fraîche, Beurre,...*  
→ **A limiter**

### LES BOISSONS

- ◆ Pour l'hydratation, seule l'eau est essentielle.  
Exemple: eau, thé, café...  
→ **Au moins 1,5L/jour = 8 verres d'eau!**

## LE DÉJEUNER/LE DINER

**1 VIANDE/POISSON/ŒUF** ◆ (Déjeuner ou/et Dîner)

+ **DES CÉRÉALES & FECULENTS** ◆

+ **DES LÉGUMES** ◆

+ **1 PRODUIT LAITIER** ◆ (Déjeuner ou/et Dîner)

+ **1 PORTION DE FRUITS** ◆

- Repas de la veille & Plat préparés : tant qu'ils contiennent le duo « féculent+légumes » c'est OK !  
Pour les plats du commerce : aidez-vous du Nutriscore, privilégiez A ou B, s'il manque une famille: salade traiteur, tomates cerise feront l'affaire.

## ET PENDANT L'EFFORT ?

**Ma Nutrition pendant l'effort:**

**En cas d'effort de Courte durée (<1h30) :**

L'eau seule suffit pendant cette activité.

**En cas d'effort de Moyenne durée**

**(semi-marathon, sports collectifs...)**

Boissons d'effort isotonique ou jus de fruits dilué (200ml pour 1 litre d'eau) + sel (1 pincée)

**En cas d'effort de Longue durée**

**(marathon, triathlon, course cycliste...)**

Idem moyenne durée + aliments solides (fruits secs, céréales, gâteaux secs, etc.)

**En cas d'effort de Très Longue durée**

**(triathlon, Ironman, ultra trail, vélo >200km)**

Idem longue durée + apport en protéines (animales ou végétales) régulier au cours de l'effort.

## FUIR LE GRIGNOTAGE

- Le grignotage est l'allié principal du surpoids: il contribue fortement à la prise de poids et au déséquilibre alimentaire.
- Si besoin, vous pouvez installer une vraie collation équilibrée: elle vous permettra de vous faire plaisir et de vous aider à ne pas « craquer ».

Combinaisons de collations possibles:

[◆ + ◆] ou [◆ + ◆]

**Exemples de collations:**

- Un **fromage blanc** + Une **pomme**: 100 Kcal 😊
- Café **au lait** + Une **tartine** (beurrée): 120 Kcal 😊
- Un **pain au chocolat**: 300 Kcal 😞
- Un **muffin**: 350 Kcal 😞

## L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE S'INSCRIT DANS LA JOURNÉE

