

Prends soin de ton poids

ETUDIANTS



Besoin d'aide ou une question. N'hésitez pas à contacter :
La médecine préventive universitaire

<https://manghjemucorsu.corsica> -

<https://lcaorse.lacooperationagricole.coop/accueil>

<https://www.mangerbouger.fr/> - <https://quoidansmonassiette.fr>

<https://eduscol.education.fr>

Les repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

Côté alimentation :

- **Fruits et légumes : Fruits et légumes :** Il est conseillé d'en consommer au moins cinq portions par jour, en privilégiant les légumes : par exemple, un fruit et quatre légumes, deux fruits et trois légumes...une portion correspond à la taille d'une petite pomme ou d'un ramequin de soupe. Ils apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme.
- **Fruits à coque « non salés »** Amandes, noix... 1 petite poignée /jour.
- **Les féculents :** A chaque repas selon l'appétit, en privilégiant les produits complets si possible au moins une fois par jour car ils sont riches en fibres. Ils apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant. On classe dans cette famille :
 - ❖ Produits céréaliers : Riz, pain, pâtes, semoule, blé...
 - ❖ Légumes secs (pois chiches, lentilles...): Au moins 2fois/semaine.
 - ❖ Les pommes de terre, le tapioca.
- **Produits laitiers :** 3 à 4 produits laitiers / j, apport en calcium et vitamine D pour solidifier les os.(ex : fromage brebis et chèvre corse).
- **Viandes, poissons œufs :**
 - ❖ 1 ou 2 portions par jour au déjeuner et/ou au dîner en fonction du sexe, du poids et de l'activité, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
 - ❖ Apportent des protéines pour fabriquer les muscles.
 - ❖ Ne pas dépasser 500gr de viande « rouge » (bœuf, porc, agneau, veau mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche) par semaine et 150gr de charcuterie par semaine.
 - ❖ Le poisson : si possible 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...).
- **Eau :** Ne pas attendre d'avoir soif, s'hydrater très régulièrement.
- **Sucre :** En petite quantité pour le plaisir. Limiter les sodas.
- **Sel :** à consommer avec modération, en limitant en particulier les produits transformés, la charcuterie...et en évitant de ressaler.
- **Matières grasses :** En petite quantité tous les jours. En privilégiant les huiles d'olive, de colza et de noix.

Côté activités physiques :

Recommandations : au moins l'équivalent d'une demi-heure d'activités physiques dynamiques par jour.

Comment pratiquer ?

- On marche (on gare sa voiture plus loin, on va acheter le pain à pied...)
- On monte les escaliers à pied.
- On fait un sport : natation, foot, gymnastique, judo, vélo...
- On danse à la maison avec de la musique.
- On jardine en famille.
- Pendant les révisions, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures
-



Conseils pour une bonne hygiène alimentaire :

- Instaurer des horaires de repas relativement fixes.
- Faire 3 repas par jour (un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner).
- Manger lentement et bien mastiquer les aliments.
- Manger dans le calme, à table, assis et sans écran (télévision, téléphone, ordinateur, console ou tablette).
- Eviter les grignotages et limiter le temps devant les écrans qui les favorise.
- Limiter sa consommation d'alcool et éviter le bingedrinking en sortie.
- Cuisiner avec le moins de graisse possible (huile, beurre ou crème).
- Ne jamais aller faire les courses le ventre vide : la tentation est plus grande
- Il est préférable de privilégier le restaurant universitaire au repas pris en extérieur, en effet, les menus de la restauration collective sont équilibrés et respectent une réglementation stricte et précise.

En pratique :

Le petit déjeuner :

Un produit laitier + un produit céréalier + une boisson + un fruit

Le déjeuner et dîner :

Des légumes + une protéine (1 ou 2 fois par jour déjeuner et/ou dîner) + un féculent + 1 fruit et /ou un produit laitier + de l'eau.

Idées pratiques si on mange à l'extérieur :

Sandwich :

- Privilégier le pain aux céréales ou complet au pain de mie ou blanc.
- Limiter la mayonnaise, les viandes panées, les frites.
- Privilégier le jambon la volaille sans peau, la viande grillée, l'œuf, le thon par exemple.
- N'oubliez pas les légumes (salade, tomate...).

Pizza et pâtes :

- Privilégier la sauce rouge à la blanche (très grasse)
- Privilégier les garnitures simples moins grasses comme les légumes ou le jambon.

Salade composée :

- Choisir avec des féculents et des légumes.
- Limitez les feuilletages, les charcuteries (lardons...).
- Limitez la quantité de sauce.

Au supermarché pensez à regarder le nutri-score (privilégier les nutri score A et B).

En dessert pensez au fruit.

Privilégier l'eau au soda et jus de fruit.

