

meski

01

- introduction [page 2] • quiz [pages 3 à 6] • l'équilibre alimentaire [pages 7 à 8]
- apports conseillés en énergie [page 8] • conseils et recommandations [pages 8 à 10]
- exemples de sandwiches [page 11] • j'aime le fast food [page 12] • vrai ou faux [page 13] • suivi des activités sportives [page 14] • dates à retenir [page 15]
- conclusion [page 15]

Les efforts à fournir

Activité sportive

Un minimum de 3 séances hebdomadaires basées sur le foncier en alternance des stepperurs, rameurs, vélo
un renforcement musculaire
des séries d'abdominaux, de dorsaux. Gainage
des séances de danse moderne
des tournois de badminton



Suivi infirmier

Suivi du poids : à la demande, les élèves peuvent venir se peser à l'infirmierie et déterminer leur IMC*.
Suivi du pourcentage de graisse et d'eau.

*IMC : Indice de Masse Corporelle

Calcul de l'IMC : P/T^2

P : masse corporelle

T : taille (en m)

Pour un adulte, l'IMC doit être compris entre 18 et 25

Introduction



Cette brochure a été spécialement conçue pour les élèves du Lycée Professionnel Jean Macé, motivés par le projet "mes kilos en trop".

Elle permet de sensibiliser chacun sur son approche alimentaire.

Elle permet d'acquérir des habitudes précieuses qu'ils garderont dans la vie future.

Elle permet de suivre les efforts physiques accomplis journellement.

L'action menée dans ce cadre devrait permettre d'accepter son corps d'adolescent et d'en être fier même avec des rondeurs.

N'oubliez pas, si les repas doivent rester sources de plaisir, l'activité est source de vie.

quizz

	oui	non
1 Pensez-vous que alimentation et santé sont liées ?		
2 Pensez vous que l'adolescence est une période importante dans le modelage de son futur corps ?		
3 Faites vous vous-même le choix de vos aliments pour couvrir vos besoins ?		
4 Mangez-vous varié pour chaque repas ?		
5 Respectez-vous les heures de repas ?		
6 Grignotez-vous entre les repas ?		
7 Déjeunez-vous le matin de manière suffisante ?		
8 Consommez-vous du pain ?		
9 Prenez-vous 3 produits laitiers par jour ?		
10 Consommez-vous plus d'un litre d'eau par jour ?		
11 Consommez-vous trois fruits par jour ?		
12 Etes-vous sensible à la publicité alimentaire ?		
13 Consommez-vous des produits allégés ?		
14 Utilisez-vous du faux sucre (édulcorant) ?		
15 Buvez-vous des boissons gazéifiées ?		
16 Consommez-vous de l'alcool même à petites doses		
17 Cuisinez-vous au beurre ?		
18 Consommez-vous régulièrement des frites ou des chips ?		
19 Composez-vous à l'avance vos menus hebdomadaires ?		
20 Dans la composition des repas froids respectez-vous un menu varié ?		
21 Mangez-vous salé ?		
22 Mangez vous très sucré ?		
23 Etes-vous accro aux régimes ?		
24 Surveillez-vous régulièrement votre poids ?		
25 Etes vous sensible à votre look ?		
26 Faites vous régulièrement du sport ?		
27 Passez vous du temps devant la télé ?		
28 Sautez-vous des repas ?		
29 Avez-vous souvent des petits creux ?		
30 Avez-vous changé vos habitudes après la rencontre avec la diététicienne ?		

réponses attendues au quizz

Pensez-vous que alimentation et santé sont liées ?

Alimentation et santé sont liées. Pour être en forme et le rester, il faut s'assurer que notre alimentation apporte tous les éléments dont on a besoin.

oui

Pensez-vous que l'adolescence est une période importante dans le modelage de son futur corps ?

C'est au moment de l'adolescence que les transformations du corps sont les plus importantes. Une alimentation riche en fer et en calcium est conseillée.

oui

Faites vous vous-même le choix de vos aliments pour couvrir vos besoins ?

Dans la mesure du possible, essayer de participer à l'élaboration des menus familiaux.

oui

Mangez-vous varié pour chaque repas ?

L'équilibre alimentaire ne se joue pas sur un repas mais sur plusieurs jours.

oui

Respectez-vous les heures de repas ?

Le principal est de manger chaque jour à la même heure pour que le corps ait ses repères. Selon les pays, les coutumes et l'organisation de la société, le nombre de repas peut varier.

oui

Grignotez-vous entre les repas ?

En grignotant toute la journée à n'importe quelle heure, vous désorganisez votre estomac, il ne sait plus quand il a faim.

non

Déjeunez-vous le matin de manière suffisante ?

Le petit déjeuner est important. Après une nuit entière, votre corps a passé 8 à 10h à jeun. Il a besoin de carburant. Les calories apportées par le petit déjeuner sont de plus très vite brûlées pendant la journée.

oui

Consommez-vous du pain ?

Le pain fournit l'énergie nécessaire pour faire fonctionner vos muscles et votre cerveau. Il vous permet d'attendre le repas suivant sans avoir faim. En quantité raisonnable, il ne fait pas grossir.

oui

Prenez-vous 3 produits laitiers par jour ?

Trois produits laitiers par jour : ils contiennent le calcium indispensable pour grandir et avoir des os solides. Privilégiez le lait demi écrémé, les yaourts qui sont moins riches en matières grasses.

oui

Consommez-vous plus d'un litre d'eau par jour ?

Votre corps ne sait pas stocker l'eau. Chaque jour, vous en perdez beaucoup (urines, sueurs). Vous avez besoin de pour hydrater vos cellules et assurer la circulation du sang. Il faut boire entre un litre et un litre et demi d'eau par jour.

oui

Consommez-vous trois fruits par jour ?

Les fruits et les légumes contiennent vitamines, fibres qui protègent votre santé. De plus, peu caloriques, ce sont des aliments de choix pour ne pas grossir

oui

Etes-vous sensible à la publicité alimentaire ?

Les spots publicitaires qui passent au moment de grande écoute montrent un défilé de barres chocolatées, crèmes dessert, sodas, bonbons. Ne serions nous pas un peu manipulés ?

Consommez-vous des produits allégés ?

Les produits allégés peuvent aider à perdre du poids mais ne sont pas toujours inoffensifs. Lisez bien les étiquettes de composition de ses produits.

Utilisez-vous du faux sucre (édulcorant) ?

L'édulcorant peut remplacer le sucre mais ne vous déshabituera pas du goût sucré.

Buvez-vous des boissons gazeuses ?

Les sodas sont caloriques. Une canette de trente trois centilitres contient l'équivalent de six sucres.

Consommez-vous de l'alcool même à petites doses ?

L'alcool est aussi très calorique. De plus il peut entraîner une dépendance.

Cuisez-vous au beurre ?

Le beurre doit être consommé avec modération en fine couche sur une tartine, le matin. D'origine animale, surtout cuit, il est très mauvais pour les artères.

Consommez-vous régulièrement des frites ou des chips ?

Frites, chips sont très grasses. Elles sont permises, une fois tous les quinze jours. Mieux vaut les cuire en friteuses électrique car les huiles sont très sensibles à la chaleur et ne doivent pas être surchauffées

Composez-vous à l'avance vos menus hebdomadaires ?

En composant à l'avance ses menus, il est plus facile de respecter l'équilibre alimentaire.

Dans la composition des repas froids respectez-vous un menu varié ?

Il est possible de bien manger en préparant des repas froids (cf. exemples de sandwiches).

Mangez-vous salé ?

Le sel durcit les artères. On en trouve beaucoup dans les plats préparés industriellement. Il peut être remplacé par les épices.

Mangez vous très sucré ?

Essayez de diminuer vos apports en sucre. Petit à petit, vous vous habituerez à manger moins sucré.

Etes-vous accro aux régimes ?

Les régimes amincissants peuvent être dangereux pour la santé. Ils doivent être

PESE PE
INTERDIT
DECISION DU
13.10.1971 N°
71 090 (CDD)

réponses attendues au quizz

PERSONNE
POUR
A USAGE PRIVE
TOUTES TRANSACTIONS
Max: 120 kg
Min: 10 kg
d - 1kg

Surveillez-vous régulièrement votre poids ?

Il faut essayer de garder un poids stable, sans en faire une obsession

oui

Etes vous sensible à votre look ?

*Même si vous avez quelques kilos en trop, il est important de soigner votre présentation.
De nombreux acteurs qu'on trouve superbes sont loin d'être maigres.*

oui

Faites vous régulièrement du sport ?

*L'activité physique nous aide à rester en forme.
Elle permet aussi de faire de nouvelles connaissances et de sortir.*

oui

Passez vous du temps devant la télé ?

*En regardant la télévision, on est souvent tenté par le grignotage.
De plus, on est très influencé par les publicités.*

non

Sautez-vous des repas ?

*Sauter un repas ne sert à rien.
Cela entraîne des prises alimentaires un peu plus tard et bien sûr celles-ci.*

non

Avez-vous souvent des petits creux ?

*Les petits creux entre les repas sont sans doute dus à des repas trop légers.
Il ne faut pas faire l'impasse sur les féculents, les fruits et les légumes.*

non

Avez-vous changé vos habitudes après la rencontre avec la diététicienne ?

*Il vaut mieux prendre des bonnes habitudes alimentaires, lorsqu'on est jeune et de s'y tenir tout au long d'une vie.
Surtout ne pas oublier que c'est son capital santé qui est en jeu.*

oui

mes kilos en trop

page 6



L'équilibre alimentaire

**Il n'y a pas de solution miracle
Il faut manger de tout en quantité raisonnable.
Et faire du sport !!!!!**

Pour être en bonne santé et surtout en cas de surpoids, l'alimentation doit être équilibrée, personnalisée, et respecter les besoins de l'organisme. C'est-à-dire la quantité d'énergie (calories) absorbée, doit correspondre à la quantité d'énergie dépensée dans la journée.

S'hydrater

Il faut boire au minimum 1,5l à 2l d'eau par jour, (éviter les boissons sucrées). L'eau est indispensable à l'organisme, elle permet notamment d'éliminer les déchets et les toxines.

Repas

Il est préférable de respecter un rythme de 3 repas par jour (avec +/- 2 collations) et de les prendre dans le calme. Manger lentement, savourer les aliments et éviter de faire autre chose en même temps (lire, regarder la télévision.....). Sauter un repas, c'est créer un déséquilibre qui aura pour conséquence la survenue de fringales entraînant grignotage et/ou surconsommation alimentaire au repas suivant.

Le sport

Un minimum d'activité physique quotidienne est nécessaire pour un bon équilibre entre vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques. Effectuez l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il faut savoir que l'activité physique quotidienne ne se résume pas à la pratique d'un sport ; c'est aussi prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher d'un bon pas sur des trajets courts, descendre du bus une station avant la destination, bricoler, jardiner, ... et même faire le ménage.

Vote ration journalière en calories

Un régime amincissant est une alimentation équilibrée apportant peu de calories. Il s'agit de répartir, à chacun de vos repas, les aliments appartenant aux cinq groupes suivants :

- Le lait et les produits laitiers
- La viande, le poisson, les œufs, les coquillages
- Les légumes et les fruits, dont un des deux au minimum
- Les féculents, le pain, les céréales
- Les matières grasses

exemples

Petit déjeuner : café ou thé ou tisane, lait demi écrémé, pain, beurre

Déjeuner : légumes ou crudités, pommes de terre (ou équivalent), viande ou poisson ou œufs
huile, produit laitier, fruit, pain

Collation de 16h

Dîner : légume ou soupe (sans féculent), pommes de terre (ou équivalent), viande ou poisson ou œufs
huile, produit laitier (mais pas de fromage), fruit, pain

Les conseils

“Petit déjeuner”

Si vous ne prenez pas de petit déjeuner, il faut boire un verre d'eau ou de jus d'orange afin d'ouvrir l'appétit. Glissez dans le sac un morceau de pain ou une banane et une petite bouteille de yaourt à boire et des fruits secs.

Les recommandations

Sucres

Les pâtisseries, les gâteaux, les crèmes glacées sont riches en graisses cachées. N'en n'abusez pas et privilégiez plutôt ce type de dessert pour vous offrir un petit plaisir gourmand associant laitage et fruits.



Graisses

Faire un gratin ne nécessite pas forcément de grosses quantités de fromages et / ou de beurre. L'utilisation d'huile d'olive et d'oignons aromatiques, rendent cette recette savoureuse malgré l'utilisation de graisse et de fromage en quantités réduites.



Il devient parfois difficile de varier les modes de cuisson. Pourquoi ne pas avoir recours plus souvent à la papillote. Celle-ci a de multiples avantages en particulier sur le plan diététique car elle permet de limiter les graisses de cuisson. En outre, elle concentre tout l'arôme des aliments et des épices.

Les fromages sont une source importante de calcium, mais contiennent également des graisses cachées. Les fromages les plus gras sont les pâtes cuites, les bleus et les fromages sec (gruyères, hollande, roquefort, chèvre sec,).

N'en consommez pas des quantités trop importantes. Un moyen simple de limiter les graisses animales consiste à ne pas associer viande et fromage au cours du même repas.

La crème fraîche à 15% MG permet de donner aux préparations culinaires onctuosité et saveur en limitant la quantité de graisse. Pensez-y pour accommoder vos plats.

100g de frites ou chips = 4 cuillères à soupe d'huile, alors réfléchissez avant d'en avaler un paquet !

Viandes - Poissons - Œufs

Les grillades sont de saison. Elles expriment la saveur de l'aliment et permettent de limiter les graisses de cuisson. La technique de cuisson est un élément important dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Favoriser les grillades, les papillotes, la cuisson au micro-ondes, à la vapeur, au four traditionnel.

Le poisson contient des acides gras, mais en faible quantité et surtout de "bonne" qualité. Les acides gras des poissons obstruent peu à peu les artères (athérosclérose), ce qui explique en partie que les esquimaux souffrent très peu de maladies cardio-vasculaires.

Il est donc recommandé de manger deux fois par semaine du poisson à la place de la viande.

Les volailles sont des viandes maigres lorsque l'on a enlevé la peau sous laquelle se concentrent les graisses. Ce sont donc des sources de protéines à privilégier.

Le blanc de volailles (poulet, dinde, pintade ...) peut être utilisé couramment dans les recettes en cas d'excès de cholestérol ou triglycérides. Méfiez-vous néanmoins de ne pas perdre tous ces avantages en les accompagnant de sauces grasses !



Crudités

Commencer le repas par une salade ou une crudité sera un excellent moyen d'apporter des fibres et des vitamines, tout en constituant un "coupe faim" naturel.

L'organisme a besoin d'acides gras dits essentiels. On les trouve dans les huiles végétales dont il faut varier l'origine (huile d'olive, de tournesol, de colza, de pépins de raisin ou encore d'huiles mélangées...).

L'assaisonnement d'une salade ou d'une crudité est un bon moyen d'apporter ces acides gras, que l'organisme ne sait pas synthétiser, et qui sont indispensables.

Les tomates, fruits de l'été par excellence, ont la réputation d'être excellentes pour protéger le cœur et les artères. Elles sont en effet riches en substances anti-oxydantes. Associées à l'ail et aux olives, elles constituent un plat typique de cette cuisine méditerranéenne réputée pour ses bienfaits cardio-vasculaires.

Manger un plat de salade est un agréable et rafraichissant moyen de prendre un repas complet. Toutefois il convient de rester modéré sur la quantité d'huile utilisée pour l'assaisonnement. Essayer de ne pas dépasser une cuillère à soupe par personne. L'utilisation de légumes juteux telle que la tomate permet de limiter d'autant les graisses d'ajout.

Épices

Les épices sont fondamentales pour réaliser une cuisine légère et parfumée. Pour relever ou aromatiser vos plats, n'hésitez pas ! Beaucoup de saveur, pour un ajout de graisse minimum.

Ail et oignons sont non seulement des aromates mais ils possèdent aussi des propriétés qui les rendent intéressants en terme de prévention des maladies cardiovasculaires.

Ils contiennent des substances (flavonoïdes) qui limitent les dépôts de cholestérol dans les artères et d'autres qui auraient une action fluidifiante sur le sang. Ne les oubliez pas dans vos préparations.

Fruits et légumes

Le potage est une façon idéale de consommer des légumes. Pauvre en graisses, voir dépourvu de toutes graisses, il a un effet modérateur de l'appétit, dit satiétogène, c'est-à-dire qu'il coupe la faim. N'ayez pas peur de certains fruits" et surtout "il faut boire avant d'avoir soif".

Quelques astuces

Si c'est possible, vas au lycée à pieds ou à vélo. Sinon descend du bus un arrêt plus tôt et termine ton trajet en marchant Pourquoi pas avec tes amis ?

Tu as un chien ? Emmène-le chaque soir faire le tour du pâté de maison 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.

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

Si ce n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skates, en rollers, en trottinette ou à vélo. Sais-tu que 15 à 20 minutes de rollers équivalent à 1 heure de marche rapide !

Au self..

C'est parfois un endroit bruyant, et on attend un peu, mais en général, tu peux très bien y déjeuner même si ce n'est pas facile de bien faire manger plusieurs centaines d'élèves !

Fais le bon choix....

En entrée, privilégies les crudités. Cela ne t'empêche pas de temps en temps de prendre de la charcuterie ou un friand ! Si la viande en sauce et un steak surcuit ne te tente pas vraiment, n'insiste pas ! L'équilibre alimentaire se construit sur une journée, pas sur un seul repas. Tu te rattraperas ce soir à la maison.



exemples de sandwich



Pain + Thon + citron
+ Tomate en rondelles
Yaourt

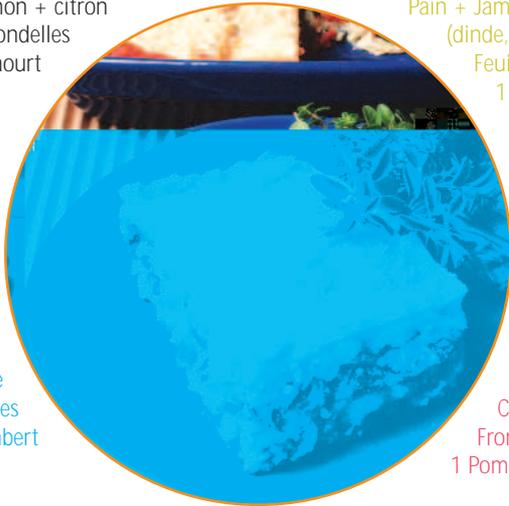
Pain + Jambon
(dinde, poulet ou porc) + Gruyère
Feuilles de salade
1 pomme

Pain complet +
Knack +
Crème de gruyère
1 orange

Pain + Tranche de poulet +
Feuilles de salade
1 tomate
1 yaourt

Pain + Œuf
Cornichons + Concombre
+ Carottes crues
Camembert

Pain + Beurre + Jambon
(dinde, poulet ou porc)
Concombre en rondelle
Fromage blanc
1 Pomme



j'aime bien le fast-food...

Le fast-food c'est ton restaurant à toi. Tu y vas avec tes copains, c'est rapide, mais tu peux aussi rester des heures à discuter, ce n'est pas trop cher et il y a pleins d'aliments que tu aimes !

Seulement voilà, tu attends souvent dire que ce n'est pas équilibré et que ça fait grossir...En réalité, le fast-food ne pose pas de problème à condition que tu composes bien ton plateau repas... et que tu n'y manges pas trop souvent !

Fais simple.....

Choisis le hamburger simple, sans bacon, sans sauce incluse. Privilégie celui qui contient de la salade et des crudités.

Gare à la frite !!!

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

A boire !!!

Evite le soda, ou, si tu ne peux pas y résister, prends un soda light. Mieux, choisis un jus de fruit sans sucre ajouté. Encore mieux, demande un verre d'eau.

Doucement sur les sauces !

Ce sont elles principalement, qui rendent la nourriture trop grasse. Prends un peu de ketchup ou de la moutarde plutôt que de la mayonnaise ! et pour la salade, la moitié d'un sachet suffit...

Un petit dessert ?

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

L'équilibre sur la journée ?

Si tu as mangé au fast-food à midi ? ce soir, au diner n'oublie pas les légumes et les fruits.



vrai ou faux ?

Boire du soda light c'est comme boire de l'eau ?

Faux ! les boissons « light » sont très peu caloriques puisqu'on a remplacé le sucre par de l'édulcorant. Mais attention ! Elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour du sucré et donc de se donner envie de manger sucré !

Sauter un repas fait maigrir ?

Faux ! sauter un repas oblige à manger plus au repas suivant, fatigue le système digestif et force l'organisme à s'organiser pour mettre davantage en réserve (prise de poids !)

Arrêter de fumer fait grossir ?

Faux ! une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique suffisent à éliminer et éviter la prise de poids après l'arrêt.

La consommation de fruits et légumes limitent l'apparition de certaines maladies ?

Vrai ! les fruits et les légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres peu caloriques et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils interviennent dans la prévention des maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète.....

1 heure de marche équivaut à 15 mn de rollers ?

Vrai ! se bouger c'est bon pour la santé car c'est une façon d'équilibrer les "entrées", ce que tu manges, et les "sorties", ce que ton corps brûle avec comme premier risque celui de grossir

Manger une barre "lait et chocolat" c'est comme boire un verre de lait ?

Faux ! ne considère pas comme vérité ce que certaines publicités télévisées cherchent à te faire croire. Ce genre de barre contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matières grasses.



Interventions dans le cadre du projet

Dates à retenir

Visites de la diététicienne

-
-
-

Visites chez les esthéticiennes

-
-
-

Visites chez le relookeur

-
-
-

Bilan de suivi

-
-
-

Activités diverses

-
-
-

CONCLUSION

Cette brochure est un document réalisé dans le cadre du projet "Mes kilos en trop" soutenu par le rectorat et la CPAM de Thionville. Ce projet initié et piloté par Gilles Morel, enseignant d'EPS, en collaboration avec Mme Véronique LAUGROS infirmière de l'établissement a été mené avec l'appui de Mme Carpentier, proviseur du Lycée Professionnel Jean Macé à Fameck.

Des remerciements sont à adresser à tous les intervenants et aux personnes ayant contribué à la réalisation de la plaquette, en particulier à Lindsay Guerreschi élève de 1 PCOM et à Mme Latifa BERMES.

