

Conseils et recommandations

Bien dans ma tête, bien dans mon corps.

Rédigé par Care-Test.





Table des matières.

A. Manger mieux	05
1. Je mange équilibré	05
2. Je fais de meilleurs choix	06
3. Je suis les 5 règles d'or	07
4. Je prends conscience de ce que je mange	08
5. Je mets en place de bonnes habitudes	10
6. Mais encore... trucs & astuces	10
B. Bouger plus	13
1. Chaque pas compte	13
2. Je varie mes dépenses énergétiques	14
3. Je mets en place de bonnes habitudes	16
4. Mais encore... trucs & astuces	16
C. Vivre mieux	19
1. Je diminue mon stress	19
2. Je gère mon temps	23
D. 28 jours pour m'améliorer	24



A.

Manger mieux, se sentir bien.

1. Je mange équilibré

Je privilégie...

L'eau, les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses, les pommes de terre, les noix et germes, les huiles riches en acides gras insaturés telles que les huiles de colza, de soja ou d'olive.

Je limite...

Les graisses animales telles que le beurre, la crème fraîche, la charcuterie et la viande rouge, les huiles saturées telles que l'huile de palme ou l'huile de coco, le sel.

J'évite...

Les boissons sucrées telles que les sodas ou les jus de fruits, les produits transformés ou préparés qui contiennent beaucoup de sucre et de sel, les boissons alcoolisées, les produits gras et/ou sucrés tels que les snacks, les chips et les friandises.

2. Je fais de meilleurs choix



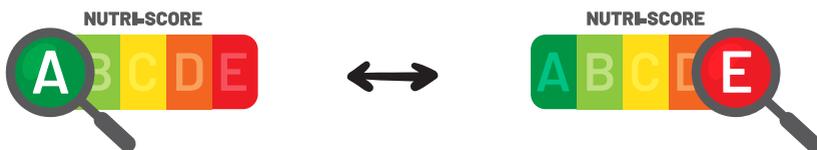
Le nutri-score présent sur les emballages vous permet de comparer et de choisir les produits de meilleure qualité nutritionnelle. Vous pouvez par exemple confronter le score de différentes sortes de céréales pour le petit-déjeuner ou de repas préparés.

Il est composé d'une échelle de 5 couleurs associées à 5 lettres :

De A pour les aliments à privilégier, à E pour les aliments à limiter.

Plus l'aliment sera riche en éléments à favoriser, meilleures seront la lettre et la couleur.

Très pratique, il permet de choisir encore plus facilement des produits alimentaires équilibrés.



Le score de chaque aliment est obtenu en tenant compte de la quantité des éléments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légume, légumineuses et noix)...

... et des éléments à réduire (calories, graisses saturées, sucre et sel).

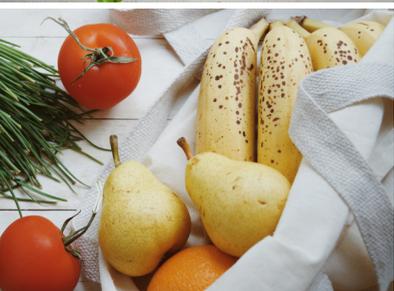
*Mais attention, ce système ne tient pas compte de la taille des portions. Le nutri-score est calculé pour 100 g ou 100 ml de produit.



3. Je suis les 5 règles d'or

1. Sel : limitez le sel de cuisine

Évitez d'ajouter du sel dans vos préparations et à table. Utilisez de préférence des épices et herbes aromatiques pour relever vos préparations.



2. Fruits : 250 g par jour, l'équivalent de 2 fruits

Privilégiez les fruits frais, surgelés, en compote, sans sucre ajouté.

Légumes : au moins 300 g par jour (crus ou préparés)

Variez vos choix de fruits et légumes et laissez-vous guider par l'offre saisonnière et locale.



3. Légumineuses : au moins 1 fois par semaine

Remplacez au moins une fois par semaine la viande par des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves, tofu,...).



4. Noix et graines : 15 à 25 g par jour = le creux d'une main

Choisissez des noix ou des graines sans enrobage salé ou sucré (noisettes, amandes, noix, pistaches, cacahuètes, graines de lin, graines de sésame, graines de tournesol, graines de chia,...).



5. Céréales complètes : au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées par des céréales complètes (pain intégral, pâtes complètes, quinoa, boulgour, riz complet, flocons d'avoine ou de blé,...).

4. Je prends conscience de ce que je mange

01 **Mangez à des heures régulières**

et en bonne compagnie. Prenez le temps de partager vos repas non seulement à la maison, mais aussi à l'école et au travail.



02 Variez ! Mangez de tout en favorisant une alimentation saine. Essayez chaque jour un légume ou un fruit différent.

03 Prenez le temps et savourez ce que vous mangez. Votre cerveau a besoin de 15 à 20 minutes pour comprendre que vous avez assez mangé. Prendre de plus petites bouchées, poser vos couverts entre chaque bouchée et mâcher plus longtemps permettent d'augmenter facilement la longueur de vos repas.

04

Asseyez-vous et savourez !

Évitez de manger devant un écran qui distrait votre cerveau et l'empêche de réaliser que vous n'avez plus faim.



05

Réfléchissez avant de vous servir dans votre placard. **Avez-vous vraiment faim ?**

On a parfois tendance à manger sans faim, par ennui ou par tristesse. Si ce n'est pas le cas, essayez de vous occuper l'esprit en entreprenant une activité.

5. Je mets en place de bonnes habitudes

Organisez vos placards de manière à avoir des aliments sains à portée de main. Mettez les friandises et snacks dans les armoires plus difficiles d'accès.

Planifiez vos menus et votre liste de course avant d'aller au magasin. Allez-y de préférence le ventre plein pour éviter d'être tenté par des aliments moins sains.

Gardez **une grande bouteille d'eau à portée de main** pour boire tout au long de la journée. Essayez de boire 1,5 L par jour minimum.

Ayez toujours un snack sain à portée de main en cas de petit creux : fruit, yaourt, poignée de noix,... Vous avez l'embaras du choix.

Privilégiez les cuissons à l'eau ou à la vapeur ou dans une poêle anti-adhésive qui limitent l'utilisation de matières grasses.

Adaptez vos portions en fonction de vos dépenses énergétiques. Vous avez bougé moins aujourd'hui ? Mangez de plus petites portions.

6. Mais encore... trucs & astuces

Réduisez la taille des assiettes. Inconsciemment, on a tendance à finir son assiette. C'est un bon moyen pour manger des portions plus petites. Avant de vous resservir, posez-vous la question de savoir si vous avez encore faim.

Buvez un grand verre d'eau avant chaque repas, cela remplit l'estomac.

Remplissez votre congélateur de fruits et légumes surgelés. Ils sont aussi bons nutritionnellement que les frais et ils se conservent beaucoup plus longtemps.

Mesurez vos huiles de cuisson au moyen d'une cuillère à soupe. Cela évite d'en mettre plus que nécessaire.

Essayez le café et le thé sans sucre. Pas aussi bon ? Remplacez le sucre par du stévia ou un édulcorant de table.

Limitez la consommation de jus de fruits et de sodas : 1 verre apporte l'équivalent de 4 morceaux de sucre (pour 200 ml).

Évitez de consommer un aliment à même le paquet (biscuits, chips,...).

Se brossez les dents après le repas diminue l'envie de grignoter. C'est une bonne astuce pour éviter le grignotage nocturne. Vous pouvez aussi boire une tasse de thé peu/non sucré avant d'aller dormir.





B.

Bouger plus pour se plaire.

1. Chaque pas compte

Toutes les 30 minutes...

Levez-vous ! Il est important de ne pas rester en position assise de trop longues périodes. C'est bon pour votre santé et pour votre dos. Si vous êtes au travail, essayez de faire de courtes interruptions fréquemment et faites quelques pas.

Une fois par jour...

Essayez de bouger le plus souvent possible, en effectuant vos tâches quotidiennes. Par exemple, marcher pour aller au travail, jardiner, passer l'aspirateur,...

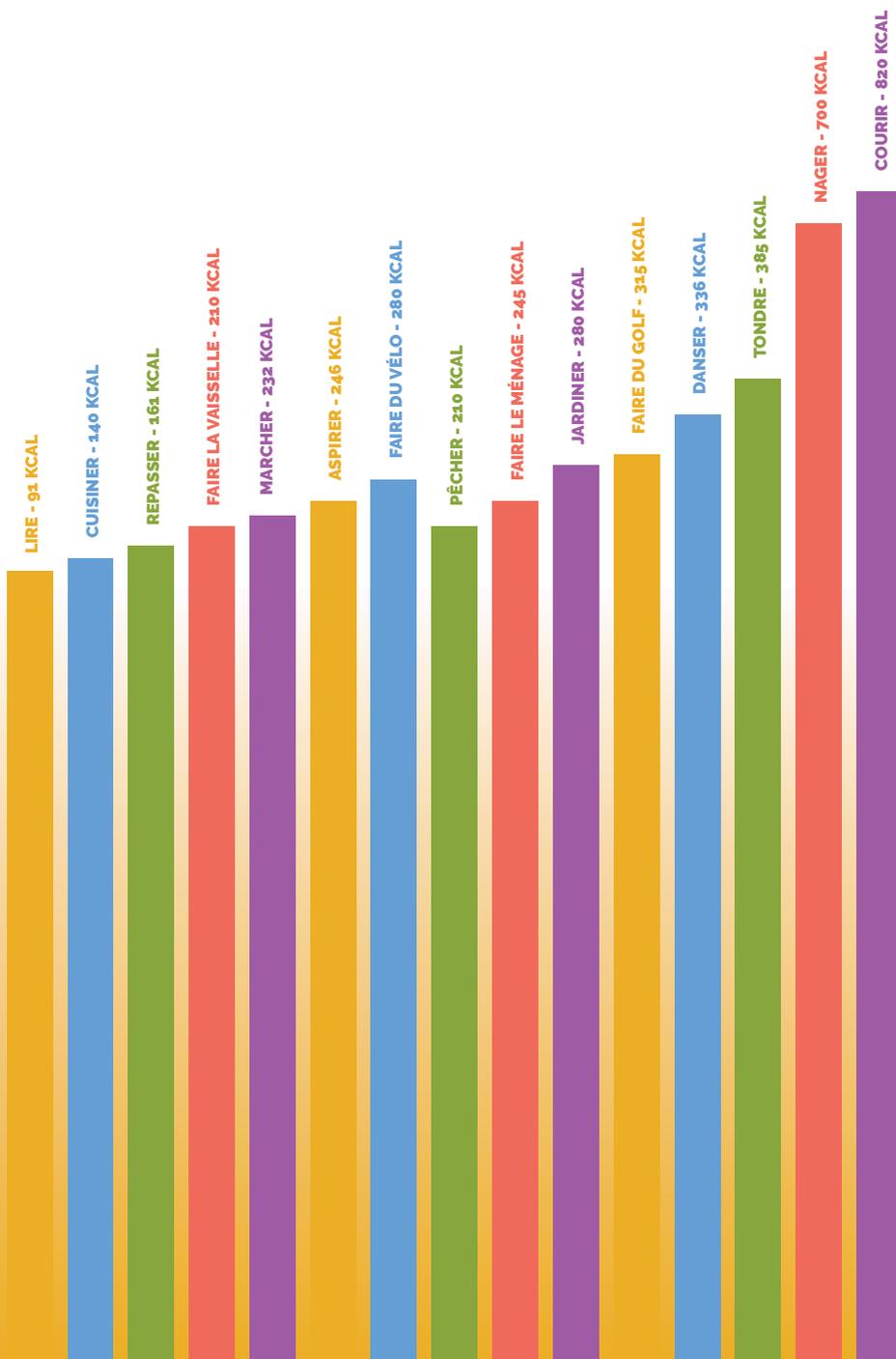
Une fois par semaine...

Si possible, essayez d'ajouter une activité physique plus intense une fois par semaine. Par exemple, une séance de sport adaptée à votre condition physique.



2. Je varie mes dépenses énergétiques

* kcal dépensées sur une heure estimée pour un individu de 70 kg



3. Je mets en place de bonnes habitudes

Quoi ?

Essayez de réfléchir à ce que vous pourriez améliorer dans votre vie quotidienne. Cela doit être adapté à votre rythme et style de vie. **Essayez de bouger un tout petit peu plus chaque jour**, même quelques minutes. Même peu d'activité physique est mieux que rien.

Où ?

Par exemple, essayez de marcher davantage. Faites vos courses à pieds ou faites le tour du quartier.

Quand et combien de temps ?

Planifiez des objectifs réalisables par rapport à vos habitudes. Il n'est pas nécessaire de mettre la barre trop haut en voulant bouger 1h, 5x par semaine ! Faire un peu plus que la semaine précédente est déjà une réussite.

Seul ou accompagné ?

Joignez l'utile à l'agréable et **motivez-vous mutuellement** en bougeant avec une autre personne.

4. Mais encore... trucs & astuces

Arrêtez-vous un arrêt de bus plus tôt et marchez le reste du trajet. En voiture ? **Parquez votre voiture deux rues plus loin.**

Planifiez une balade avec un ami au lieu d'appeler par téléphone. Si vous devez téléphoner, prenez l'habitude de vous lever et de marcher durant l'appel.

Essayez de monter les escaliers autant que possible et prenez l'ascenseur le reste du temps.

Dinez à l'extérieur si vous en avez la possibilité. Même si vous avez votre casse-croûte, pourquoi ne pas aller le manger à l'extérieur.

Regardez des vidéos d'exercices adaptées à vos goûts et capacités sur Youtube. Essayez-en une !

Planifiez un rappel sur votre téléphone pour vous rappeler de vous lever toutes les 30 minutes.

Restez debout dans les transports en commun surtout si vous avez été assis la majorité de la journée.

Faites une promenade plus longue en promenant votre chien.





C.

Vivre mieux, profiter à fond.

1. Je diminue mon stress

Au travail, à la maison...

Au travail, à la maison, le stress fait partie de notre vie. Lorsque le stress nous ronge, il devient difficile de s'endormir, nous grignotons, nos muscles se tendent et nous devenons plus susceptibles aux changements autour de nous.

Stressé ?

Si vous êtes stressé, que ce soit par votre travail ou par quelque chose de plus personnel, la première étape pour vous sentir mieux est d'en identifier la cause. Il existe 8 astuces pour apprendre à gérer son stress au quotidien.



Pour gérer son stress au quotidien

Je reste actif : L'activité physique ne fera pas disparaître votre stress, mais elle réduira une partie de l'intensité émotionnelle que vous ressentez, ce qui éclaircira vos pensées et vous permettra de faire face à vos problèmes plus calmement.

Je reprends le contrôle : Le sentiment de perte de contrôle est l'une des principales causes de stress et de manque de bien-être. Organisez votre environnement, votre agenda et votre temps vous aidera à y voir plus clair.

Je reste bien entouré : Un bon réseau de soutien composé de collègues, d'amis et de membres de la famille peut vous aider à résoudre vos problèmes professionnels et à voir les choses différemment.



04 Je prends du temps pour moi : Il est aussi important de prendre quelques heures par semaine seul pour se ressourcer. C'est le moment, de faire le point et de remettre vos idées en place.

05 Je relève un défi : Se fixer des objectifs et des défis, que ce soit au travail ou en dehors, comme l'apprentissage d'une nouvelle langue ou d'un nouveau sport, aide à prendre confiance en soi.

06 J'aide les autres : Aidez des personnes qui sont souvent dans des situations pires que la vôtre vous aidera à mettre vos problèmes en perspective. Essayez de rendre service à quelqu'un tous les jours.

07 J'essaie de rester positif : Recherchez les aspects positifs de votre vie et les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Essayez d'écrire trois choses qui se sont bien passées, ou pour lesquelles vous êtes reconnaissant, à la fin de chaque journée.

08 J'accepte les choses que je ne peux pas changer : Il n'est pas toujours possible de changer une situation difficile. Essayez de vous concentrer sur les choses que vous maîtrisez.



3. Je gère mon temps

Si vous ne semblez jamais avoir assez de temps, **une meilleure gestion du temps peut vous aider à reprendre le contrôle de vos journées.**

Que ce soit dans votre travail ou dans votre mode de vie en général, apprendre à gérer efficacement votre temps peut vous aider à vous sentir plus détendu, plus concentré et plus maître de la situation.

Je définis mes objectifs : écrivez vos objectifs à court et moyen termes. Connaître vos objectifs vous aidera à mieux planifier et à vous concentrer sur les choses qui vous aideront à atteindre ces objectifs

Je fais une liste : les listes de choses à faire sont un bon moyen de rester organisé. Gardez-en une seule dans un endroit accessible. Si vous avez toujours votre téléphone, par exemple, gardez-la sur votre téléphone.

Je travaille plus intelligemment et pas plus : une bonne gestion du temps au travail signifie faire un travail de haute qualité et non une quantité importante.

Je fais des pauses : travailler trop longtemps peut s'avérer contre-productif. Planifiez votre journée avec vos pauses vous aidera également à diviser votre travail en plusieurs parties plus faciles à gérer

Je priorise : Les tâches peuvent être regroupées en 4 catégories :



Concentrez-vous sur les activités importantes en priorité. De cette façon, vous réduisez les risques que les activités deviennent "urgentes et importantes".



- the first
 up the
 lllll
-
-

all the

D.

28 jours pour m'améliorer.

Il faut du temps pour changer ses habitudes. On considère même qu'il faut au minimum 21 jours pour conserver une nouvelle habitude, c'est pour cela que nous vous avons laissé quelques pages pour écrire ce que vous voudriez changer.

Vous pouvez écrire chaque jour quelque chose que vous voudriez changer/supprimer ou implémenter dans votre vie. Inspirez-vous des astuces lues dans ce carnet.

Commencez par des choses facile que vous pouvez facilement mettre en place cela vous apportera très rapidement des bénéfices et vous donnera confiance.

JOUR

AUJOURD'HUI, J'AIMERAIS

HUMEUR

1

- Essayer le café sans sucre.....
- Je vais me promener au parc avec Nathalie.....
- Je prends un bain pour me relaxer.....



Un smiley vous permet de noter comment vous vous êtes senti. Cela vous permet de réévaluer quotidiennement ce qui vous a rendu heureux ou au contraire, réfléchir aux raisons pour lesquelles cela n'a pas été.

Et enfin, n'oubliez pas de vous faire plaisir ! Pensez à écrire chaque jour quelque chose que vous aimez faire. La motivation et un bon moral sont essentiels pour vous améliorer. Incorporez plus d'activités qui vous mettent de bonne humeur et qui diminuent votre stress.

Semaine 1

JOUR	AUJOURD'HUI, J'AIMERAIS	HUMEUR
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  

Cette semaine, je me suis senti(e)

.....
.....
.....

Semaine 2

JOUR

AUJOURD'HUI, J'AIMERAIS

HUMEUR

1

.....



2

.....



3

.....



4

.....



5

.....



6

.....



7

.....



Cette semaine, je me suis senti(e)

.....
.....
.....

Semaine 3

JOUR	AUJOURD'HUI, J'AIMERAIS	HUMEUR
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	  

Cette semaine, je me suis senti(e)

.....
.....
.....

Semaine 4

JOUR

AUJOURD'HUI, J'AIMERAIS

HUMEUR

1

.....



2

.....



3

.....



4

.....



5

.....



6

.....



7

.....



Cette semaine, je me suis senti(e)

.....
.....
.....



Si nous savons tous que nous
bénéficierions d'un mode de vie
plus sain, nous ne savons pas
toujours par où commencer.



Une citation de Care-Test.

Ce petit livre reprend des conseils généraux et des trucs
et astuces afin d'améliorer à petits pas votre alimentation,
votre activité physique et votre bien-être.

En collaboration avec : APB, MC, FAMGB, SSMG, UPB, BHAK, ACN.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter l'une de nos chercheuses via
caretest@uclouvain.be