

L'alimentation, **équilibre** et plaisir

## ENVIE DE MANGER ? FAIM ?

### **Comment s'y retrouver**

*Ce n'est pas le moment et pourtant l'envie de manger est bien présente. Avant d'aller se servir, s'interroger sur ce que l'on ressent permet d'apporter la meilleure réponse.*

#### **Plaisir, gourmandise**

Choisir l'aliment qui ferait plaisir et le déguster tranquillement en petite quantité.

#### **Faim**

On peut facilement patienter une demi heure jusqu'au repas. S'il est trop éloigné, un encas permettra d'attendre.

#### **Soif**

De l'eau, de l'eau et encore de l'eau.

#### **Fatigue**

Rien de tel qu'un moment de repos.

#### **Colère, peur, soucis, tristesse, stress**

Les émotions ne sont pas toujours faciles à supporter. Les partager est une autre façon de nous apaiser.

#### **Ennui, solitude**

Musique, dessin, danse, discussion, foot, bain, ... La liste est longue des occupations agréables (à afficher dans sa chambre ou sur le frigo).

*S'il arrive parfois de manger sans pouvoir se contrôler, le mieux serait de trouver une oreille attentive pour en parler : famille, ami(e), médecin, infirmier, diététicien, psychologue...*

### **RÉPPOP-BFC**

#### **Site Besançon**

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques  
25030 Besançon Cedex  
Tel : 03 81 21 90 02  
Fax : 03 81 21 90 06

[www.reppop-bfc.com](http://www.reppop-bfc.com)

#### **Site Dijon**

Le Diapason, 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex  
Tel : 09 86 73 44 90  
Fax : 09 81 40 96 84

**RéPPOP**  
Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Bourgogne Franche-Comté

**BFC**

# L'alimentation ÉQUILIBRE et PLAISIR

Concilier équilibre et plaisir, c'est possible, quelques idées pour adopter de nouvelles habitudes

**Manger le plus varié possible**  
**Etre à l'écoute de ses sensations**  
**Savouer et partager**

L'alimentation, équilibre et plaisir

## L'ÉQUILIBRE : SANTÉ ET DYNAMISME POUR TOUS

### **De vrais repas à table à adapter selon sa faim**

3 ou 4 repas apportent l'énergie nécessaire pour toute la journée.

Avant le plat principal, une entrée à base de légumes crus ou cuits permet de calmer sa faim.

Pour finir sur une note sucrée, pensez aux fruits crus, cuits, compotes, salades de fruits, glaces aux fruits...

### **Un même menu pour toute la famille**

Définir les menus pour la semaine : on gagne ainsi du temps pour les courses et le premier rentré peut commencer la préparation du repas.

Une tartine salée passée au four avec une salade ; pommes vapeur salade et cancoillotte voilà des bases de repas vite faits, peu chers et aussi bons.

### **Toutes les familles d'aliments s'invitent dans notre assiette**

Pour les repas principaux au moins 3 aliments choisis dans des familles différentes (féculents, légumes et fruits, produits laitiers, viande - poisson - œuf), pour «tenir» jusqu'au repas suivant.

Le pain (féculent) accompagne selon sa faim les repas principaux. C'est une base intéressante pour les petits repas (petit déjeuner, goûter).

L'eau reste toujours la meilleure façon d'apaiser sa soif.

### **L'équilibre alimentaire se réalise avec souplesse dans la durée**

Il y a des repas riches et d'autres moins, le quotidien et les repas de fêtes.

Nous avons tous des besoins différents, chacun adapte les quantités selon son âge et son appétit.



L'alimentation, équilibre et plaisir

## INVITATION AU PLAISIR



### **Une véritable pause repas**

D'au moins 20 mn. C'est un moment de partage avec la famille ou les amis, on discute, on échange, on récupère.

### **Manger à sa faim**

Juste rassasié(e), la faim a disparu et on reste dynamique, avec une portion raisonnable, adaptée à sa faim pour garder une place pour le dessert.

Inutile de se forcer, on s'arrête quand on en a assez.

### **Place à la curiosité et à la découverte**

De bonnes surprises s'offrent souvent aux curieux qui goûtent à tout.

Selon les modes de cuisson et l'assaisonnement des aliments.

### **Pour mieux savourer et respecter ses sensations**

Une seule chose à la fois : soit on mange soit on regarde la TV.

### **Pour un maximum de plaisir**

Nos 5 sens participent à la dégustation pour apprécier encore plus nos aliments préférés.

### **Tous les aliments sont "bons"**

Pas d'interdit. Mieux vaut apprendre à manger les plus riches avec modération.

