



*Sur la voie  
du "mieux manger"*

# COMMENT ALLIER SANTÉ ET PLAISIR



# « MIEUX MANGER » AUJOURD'HUI



## *Pourquoi ce livret ?*

**“Quand on est sur la route toute la journée ou en horaires décalés. Franchement,**

**...**

**Manger sainement, c'est impossible !”**

*Alexis G., conducteur routier*

Ce livret, conçu comme le GPS du « mieux manger », vous démontre le contraire : des conseils simples, à la portée de tous, afin d'initier les changements dans vos habitudes alimentaires et de vie tout en tenant compte de vos spécificités métiers.

## **Pourquoi bien manger ?**

Le lien entre alimentation et santé n'est plus à démontrer “je suis ce que je mange”. Bien manger me donne de l'énergie pour bouger. Bien bouger favorise un sommeil réparateur.

Ainsi, la base d'une bonne hygiène de vie dépend aussi de son alimentation adaptée à ses besoins et à ses habitudes de vie.

## **Mais « mieux manger » aujourd'hui, c'est quoi ?**

C'est manger équilibré et varié, c'est aussi acheter de manière éclairée, bien s'organiser, savoir écouter son corps, prendre conscience de ce que l'on mange tout en se faisant plaisir ou en partageant des moments de convivialité.

C'est pourquoi la Fondation **CARCEPT Prev** continue de vous accompagner dans votre quotidien santé en vous apportant les bonnes clés de la nutrition.

# SOMMAIRE

## *5 règles pour prendre la voie du "mieux manger"*



**J'ÉQUILIBRE** ..... P.4  
Apprendre ce qu'est une alimentation équilibrée



**J'ACHÈTE** ..... P.8  
S'appuyer sur des applications simples



**JE M'ORGANISE** ..... P.9  
Anticiper pour gagner en diversité et efficacité



**JE GÈRE** ..... P.10  
Apprendre à gérer les événements conviviaux



**JE RESSENS** ..... P.11  
Prendre en compte ses sensations alimentaires





# J'ÉQUILIBRE



## L'essentiel



Je mange **3 repas par jour**.



**Je prends une collation si nécessaire**  
et/ou je fractionne mon repas  
en décalant mon dessert  
pour le manger plus tard.



**J'évite de grignoter** entre les repas.



**J'équilibre mes repas sur 1 semaine**  
et non pas à chaque repas !



**Mes portions  
et mes quantités  
par repas**



**Main**  
Tranche  
de pain



**Poignée**  
Fruits,  
riz, pâtes,  
légumes



**Paume**  
Viande,  
poisson



**Doigt**  
Matières  
grasses



## En horaires décalés

✓ **Je recale mes repas** en  
fonction de mes heures de  
sommeil.

✓ **Je garde le rythme de 3  
repas par jour**  
+ une légère collation si  
besoin.

✓ **Je limite les produits gras,  
sucrés et l'alcool**  
pour éviter la somnolence et  
la prise de poids.

✓ Je favorise **l'activité et la  
vigilance**, en mangeant :



✓ Je favorise  
**l'endormissement**,  
en mangeant :



# J'équilibre mon petit déjeuner et ma collation

## La base

### Boissons



Thé ou café  
( max 3 cafés / jour )



### Féculents



1 portion par  
petit-déjeuner  
Céréales et produits  
céréaliers complets :  
pain, muesli, flocon  
d'avoine, pancake  
maison...



### Produits laitiers



1 portion par  
petit-déjeuner  
Yaourt, fromage  
blanc, faisselle,  
petit suisse, lait,  
fromages.

## En option

### Produits sucrés



Chocolat noir ( > 60 %  
de cacao), miel, sirop  
d'agave, sirop d'érable  
Muscovado

### Fruits



Sous toutes ses  
formes : Crus, cuits,  
secs, surgelés, en  
conserves, sous vide,  
en smoothie...

### Matières grasses



Beurre,  
Graines oléagineuses  
brutes ou en purée :  
amandes, noix,  
noisettes, graines  
de lin...



## Focus équilibre :

### Je diversifie

Je mange de tous les groupes  
d'aliments\* à chaque repas.

### Je varie

Je mange des aliments  
différents dans chacun des  
groupes d'aliments.

\* cf les groupes d'aliments page 6 et 7



## Quelques idées

### Petit-déjeuner

*Café noir ou thé  
+ Muesli sur lit de fromage blanc  
+ Compote de rhubarbe  
ou  
Pain au levain beurre doux  
+ Yaourt nature à la crème de  
marrons*

### Collation

*Tisane ou eau avec une tranche  
de citron  
+  
Biscuits complets peu sucrés ou  
faisselle avec amandes et miel*



# J'ÉQUILIBRE

## J'équilibre mon et mon



### Produits laitiers

#### 2 portions par jour

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.



### Matières grasses

#### 1 à 2 portion(s) par repas

Huiles vierges : olive, colza...  
Beurre, crème fraîche,  
Graines oléagineuses : amandes,  
noix, noisettes, graines de lin...

Privilégier les matières grasses  
végétales, riches en oméga 3.

### Féculents

**À chaque repas dont un féculent  
complet par jour.**

**Consommer 2 portions de légumes secs par  
semaine.**

Céréales et produits céréaliers complets :  
riz, quinoa, pain, pâtes...  
Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois  
cassés, pois chiche...  
Châtaigne, patate douce, pommes de terre...



### Limiter l'alcool.

Pas plus de 10 verres par  
semaine et limité à 2 verres  
par jour.  
Des jours sans alcool.



### Viandes, pois

#### 1 à 2 portion(s) par j

Max 500 g de viande  
Max 25 g de charcuterie  
Minimum 1 poisson g

on déjeuner  
dîner



### Eau

#### Min 1,5L par jour

Augmenter sa consommation d'eau selon l'effort physique et la température.  
3 cafés max par jour.



### Produits sucrés

#### À limiter

Sucre, confiture, chocolats, gâteaux, confiseries, glaces...

Préférer : muscovado, chocolat noir (> 60 % de cacao), sirop d'agave, miel.

1 jus de fruit max par jour.



### Fruits

#### 2 portions par jour

Sous toutes ses formes : crus, cuits, secs, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies...

### Légumes

#### Au moins 3 portions par jour

Sous toutes ses formes : crus, cuits, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies, soupe...



### Focus fibres :

#### A quoi ça sert ?

Elles favorisent un bon transit, un confort digestif, entretiennent votre microbiote (flore intestinale) et permettent de maintenir votre poids de forme.

#### Où je les trouve ?

Dans les céréales (complètes), les légumineuses, les fruits (frais ou secs), les légumes, graines oléagineuses (amandes, noix...).

ssons, œufs

jour

rouge / semaine.  
rie / jour.  
gras / semaine.





## L'essentiel

✓  
**Je regarde la liste des ingrédients sur l'emballage** (plus elle est courte, mieux c'est) et je me souviens qu'ils sont classés par ordre décroissant.

✓  
**J'évite les additifs.**

✓  
**Je limite les produits transformés et ultra-transformés.**

✓  
Je me tourne vers les **labels de qualité.**

✓  
 **Je privilégie le bio.**

### Focus composition nutritionnelle, Nutri-score :

Je repère : 

Le Nutri-score permet de comparer, entre 2 produits similaires, le meilleur en fonction de sa valeur nutritionnelle.

### Focus Aliments Ultra Transformés (AUT) :

Je repère :  

Il s'agit d'un aliment qui a subi des transformations industrielles et contient des additifs alimentaires néfastes pour la santé.

## Des applications pour faire les bons choix



### My Label

Pour choisir les produits selon des valeurs éthiques, sociales et environnementales.



### Kwalito

Pour faire attention à mes allergies et intolérances.



### ScanUp

Pour identifier les AUT.



### Etiquettable

Pour choisir des restaurants et commerçants respectueux de l'écologie.



### Open Food Facts

Pour choisir mieux les aliments selon leur composition.





# JE M'ORGANISE

## L'essentiel

- ✓ **Je fais mes menus**  
pour mieux anticiper ma semaine.
- ✓ **Je fais une liste de courses :**  
je fais le point sur ce que j'ai dans mes placards, et je fais le plein entre marché et supermarché.
- ✓ Je gagne du temps en me **faisant livrer mes courses**, plats (sains !) tout prêts ou à réaliser soi-même.
- ✓ Je pense au **"batch cooking"**, cette organisation qui permet de manger équilibré en gagnant du temps !
- ✓ **Je cuisine moi-même.**

|      | Lundi                                | Mardi                                        | Mercredi                                                         | Jeudi                                                       | Vendredi                          | Samedi                           | Dimanche                         |
|------|--------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Midi | Salade de pâtes au poulet            | Tarte aux poireaux, lard et parmesan (reste) | Salade de lentilles, betteraves, chèvre, oignon, tomates, herbes | Salade de hareng, pommes de terre, poireaux, oignons rouges | Sandwich Fromage frais jambon cru | Galette complète et salade verte | Salmon avec épinards à la crème  |
| Soir | Tarte aux poireaux, lard et parmesan | Saucisse lentilles                           | Omelette aux champignons, pommes de terre                        | Soupe de poireaux et pommes de terre                        | Apéro Dinatoire                   | Invitation                       | Pâtes au pesto aux légumes verts |



### Focus "batch cooking" :

Technique qui consiste à **prendre 2h** de son temps (de préférence le week-end) pour **préparer** légumes, féculents, viandes, poissons ou oeufs en **grandes quantités** pour manger équilibrer tout au long de la semaine.

### Je veux en savoir plus :



En 2h je cuisine pour toute la semaine, Caroline Pessin  
Batch Cooking équilibre, Pascale Weeks, Aurelie Gueri, Silvia Santucci



# JE GÈRE



## L'essentiel

✓  
**Au restaurant, je me fais plaisir**  
tout en essayant d'équilibrer mes repas.

✓  
Je n'hésite pas à demander  
un **accompagnement mi-légumes**  
**mi-féculents**.

✓  
**Je note :**  
Max 2 desserts par semaine.  
Limiter fritures et sauces grasses.  
Limiter les fast-food.

✓  
**Je gère ma consommation d'alcool.**

## 🔍 Focus consommation d'alcool

- ✓ Des jours sans alcool.
- ✓ Pas plus de 10 verres par semaine et limité à 2 verres par jour.
- ✓ Alternier verres d'eau et verres d'alcool.

Par exemple :



## 🔍 1 verre d'alcool (en unité d'alcool)



un verre  
de porto  
(6cl)



un verre  
de vin  
(10cl)



un verre  
de pastis  
(3cl + eau)



un verre  
de whisky,  
vodka, rhum (3cl)



une coupe de  
champagne  
(10cl)



un demi  
de bière  
(25cl)

# JE RESSENS



## L'essentiel

✓  
**J'apprends à distinguer faim et envie de manger.**

✓  
**Si je détecte une faim réelle, je mange.**

✓  
**Si ma faim est motivée par :**  
- Une émotion (tristesse, joie, ennui...)  
- Des stimuli extérieurs (vue, odorat...)  
Je peux manger *mais j'ai conscience*  
*que ce n'est pas une faim réelle.*

✓  
**J'évalue ma faim de 0 à 10  
avant de commencer mon repas :**

- 10 — ☹ Si j'arrive à table avec une faim à 10/10,  
je mangerai certainement plus et plus vite.
- 5 — ☺ L'idéal est de manger avec une faim modérée  
à 5/10.
- 0 — ☹ Si je mange avec une faim à 0, je ne saurai pas  
distinguer le rassasiement.

✓  
**Je mâche bien et je prends le temps de manger.**

✓  
**Je me sens bien en sortant de table.**



*Je vais plus loin grâce à :*



Un accompagnement en nutrition personnalisé  
et adapté à mes besoins avec une diététicienne  
nutritionniste.



Des vidéos conseils pour améliorer  
mon alimentation, disponibles  
sur la chaîne Youtube Carcept-prev  
et sur le site carcept-prev.fr

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

**Grâce à mon programme “Transportez-vous bien”\* :**

**J'agis pour ma santé**

Un coaching de 3 mois avec une diététicienne nutritionniste  
par visioconférence ou téléphone.

Cette action me fait gagner



points de solidarité

à découvrir sur carcept-prev.fr



en collaboration avec



*\*Programme réservé aux salariés non cadres du transport dont  
l'entreprise est éligible aux dispositions du régime invalidité décès  
prévu par l'accord du 20 avril 2016.*



**Pour aller + loin :**  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[blog.smartdiet.fr](http://blog.smartdiet.fr)