



*Sur la voie  
du "mieux manger"*

# COMMENT ALLIER SANTÉ ET PLAISIR



Ce livret est proposé par  **fondation  
carcept prev** avec la collaboration de  **Smart  
DIET**



## 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.

## 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





### 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 :
  -

### 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 conserve, sous vide, en smoothie...

#### Matières grasses



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



### 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



### 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

# J'équilibre mon déjeuner et mon dîner



## Produits laitiers

**2 portions par jour**

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



## Eau

**Min 1,5L par jour**

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



## 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.

## Féculets

**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...



## Limitier l'alcool.

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

## Viandes, poissons, œufs

**1 à 2 portion(s) par jour**

Max 500 g de viande rouge / semaine.  
Max 25 g de charcuterie / jour.  
Minimum 1 poisson gras / semaine.



## 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...).



## 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.

## L'essentiel

✓ Je fais mes menus pour mieux anticiper ma semaine.

✓ Je pense au "batch cooking", cette organisation qui permet de manger équilibré en gagnant du temps !

✓ 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 cuisine moi-même.

✓ Je gagne du temps en me faisant livrer mes courses, plats (sains !) tout prêts ou à réaliser soi-même.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de pâtes au poulet	Tarte aux poireaux, lard et parmesan (reste)	Salade de lentilles, betterave, chèvre frais, oeuf mollet, herbes	Salade de hareng, pommes de terre, poireaux oignons rouges	Sandwich Fromage frais jambon crudité	Galette complète et salade verte	Saumon 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	Imitation	Pâtes au pesto aux légumes verts

### 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.



#### Etiquettable

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



#### Kwalito

Pour faire attention à mes allergies et intolérances.



#### Open Food Facts

Pour choisir mieux les aliments selon leur composition.



#### ScanUp

Pour identifier les AUT.

### 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 équilibré, Pascale Weeks, Aurelie Gueri, Silvia Santucci



*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)

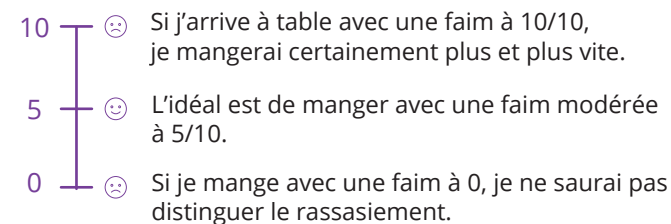
*L'essentiel*

✓ **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 :**



✓ **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



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)