

PLUS DE 30 ASTUCES POUR BIEN MANGER À DÉCOUVRIR



CUISINER
à LA MAISON

GARDER LE
RYTHME



ACHETER
MALIN



GAGNER
DU TEMPS

SUPER
MAMAN

MIEUX
DORMIR



DEVENIR
MAMAN

Pour tous renseignements :

Tél : 25.07.72

 mangemieuxbougeplus

preventionsurcharge@ass.nc

www.mangemieuxbougeplus.nc



LES ASTUCES SUPER DE MAMAN

ACHETER MALIN

PAGE 04



À DÉCOUVRIR

CUISINER A LA MAISON

PAGE 12



GAGNER DU TEMPS

PAGE 20



GARDER LE RYTHME

PAGE 26



MIEUX DORMIR

PAGE 32



DEVENIR MAMAN

PAGE 36



SUPER MAMAN

ACHETER MALIN



JE
GAGNE DU
TEMPS,
ET C'EST BON POUR MON
PORTE-MONNAIE !

Liste de courses
Bananes
Viandes
Manioc
Huile
Carottes
Avocats

L'ASTUCE

JE FAIS MA LISTE DE COURSES



AVANT D'ALLER FAIRE LES COURSES,

je prépare une liste de ce qui manque à la maison et dont j'ai besoin pour préparer les repas des jours suivants.

Une fois dans le magasin,
**JE SAIS PRÉCISÉMENT
QUOI PRENDRE,**

je ne vais que dans les rayons qui conviennent, et je n'achète que ce qui est sur la liste.

**CELA M'ÉVITE D'ACHETER
DES ALIMENTS DONT JE
N'AI PAS VRAIMENT
BESOIN.**

SUPER MAMAN

ACHETER MALIN



JE
MAÎTRISE MIEUX
MON POIDS SI J'ÉVITE
DE GRIGNOTER EN
FAISANT LES
COURSES

L'ASTUCE

JE CHOISIS LE BON MOMENT



J'ÉVITE D'ALLER FAIRE LES COURSES LORSQUE J'AI FAIM POUR ÉVITER D'AVOIR ENVIE D'ACHETER TOUT LE MAGASIN !

Si je dois faire les courses en fin de matinée ou en fin d'après-midi, je mange un

fruit ou un morceau de pain avant de partir, et je bois un grand verre d'eau.

J'évite la tentation d'acheter des produits faciles à consommer tout de suite, qui sont souvent très gras, très sucrés ou très salés.

SUPER MAMAN

ACHETER MALIN



LORSQUE
JE REGARDE
LE PRIX AU
KILO...

...DES
SUCRERIES, BISCUITS
OU BOISSONS
GAZEUSES, JE PRÉFÈRE
FINALEMENT ACHETER
DES LÉGUMES, DONT LE
RAPPORT PRIX AU KILO /
SANTÉ / BIEN-ÊTRE EST
INÉGALABLE !

L'ASTUCE

JE COMPARÉ LES PRIX AU KILO



**L’AFFICHAGE DU PRIX
DE VENTE AU KILO
PERMET DE COMPARER
LES PRODUITS ENTRE
EUX, QUEL QUE SOIT
LEUR CONDITIONNEMENT.**

Je peux ainsi comparer le prix :

- 1 Des légumes frais et des légumes surgelés
- 2 Des légumes en conserve selon la taille des boîtes
- 3 Des produits conditionnés en « format familial » par rapport aux produits en plus petits conditionnements

**SUPER
MAMAN**

**ACHETER
MALIN**



SI
J'AI LA CHANCE
DE POUVOIR CULTIVER
MON JARDIN POTAGER,
C'EST ENCORE
MIEUX !



L'ASTUCE

JE CHOISIS

DES PRODUITS DE SAISON



J'achète de préférence des **fruits et légumes locaux** et de saison. **Cela me garantit d'utiliser des produits frais et savoureux** au bon rapport qualité/prix.

Et en **saison chaude**, j'ai le choix entre les **légumes importés, en conserve ou surgelés**.

Si j'ai **beaucoup de fruits** dans mon jardin, je peux en **congeler** (Ex : joues de mangues, letchis...) ou bien en faire des **compotes** sans rajouter de sucre et les congeler.

**SUPER
MAMAN**

**ACHETER
MALIN**



JE
CONTRÔLE MIEUX
MES DÉPENSES
LORSQUE JE FAIS LES
COURSES SANS LES
ENFANTS !

L'ASTUCE

**JE FAIS ATTENTION
AUX TECHNIQUES
COMMERCIALES !**



AU MAGASIN. JE DÉJOUÉ TOUS LES PIÈGES!



Pour savoir si les promotions sont vraiment intéressantes, je compare le prix au kilo du produit en promotion par rapport à un autre produit qui est similaire mais qui n'est pas en promotion.



Je me méfie des têtes de gondole et des conditionnements en lots : je compare le prix du lot par rapport au prix du même produit vendu à l'unité en rayon (multiplié par le nombre d'articles du lot)



Je regarde en haut et en bas des rayons plutôt qu'à hauteur de mes yeux pour trouver les produits au meilleur rapport qualité/prix.



Je ne me laisse pas influencer par la marque ou l'emballage. Les produits qui ont les plus beaux emballages sont souvent les plus chers.



Si je peux, j'évite de faire mes courses aux heures où il y a le plus de monde. Cela m'évite d'attendre longtemps avant de passer en caisse, et donc d'être tenté(e) par les produits à ma portée dans les présentoirs, souvent chers, gras et sucrés.

SUPER MAMAN

ACHETER MALIN



SI J'AI LA CHANCE D'ALLER, OU DE CONNAITRE QUELQU'UN QUI VA À LA CHASSE OU LA PÊCHE, C'EST PLUS ÉCONOMIQUE !



L'ASTUCE

JE CHOISIS DES ALIMENTS CONSTRUCTEURS



Ce sont les aliments riches en protéines, comme la viande ou le poisson. L'idéal est d'en consommer une fois par jour.

POUR ALLÉGER LA FACTURE DES COURSES, JE N'EN ACHÈTE QU'UNE OU DEUX FOIS PAR SEMAINE ET JE METS AU MENU :

- 1** **POISSON EN CONSERVE** (thon, maquereaux, sardines), pratique à utiliser.
- 2** **DE LA SAUCE BÉCHAMEL** (riche en lait) et du fromage râpé (sur les légumes par exemple).
- 3** **DES ŒUFS**, dont le rapport qualité / prix est intéressant.
- 4** **DES LÉGUMES SECS**, (haricots secs, pois cassés, pois chiches, lentilles...), qui sont très économiques si je les cuisine moi-même.

**SUPER
MAMAN**

**ACHETER
MALIN**



A LA
MAISON, JE PEUX
PRÉPARER UN PLAT EN
PLUS GRANDE QUANTITÉ
POUR LE MÊME PRIX QUE
CELUI D'UN PLAT À
EMPORTER DU
MAGASIN



L'ASTUCE

**J'ÉVITE LES PLATS
PRÊTS À EMPORTER !**



Je préfère acheter des **aliments frais et peu transformés**, pour les cuisiner moi-même à la maison. En effet, plus un aliment est transformé, plus il est cher par rapport au produit de base.

En plus, les plats prêts à emporter sont souvent **plus gras, plus salés, ou plus sucrés** que ceux que je pourrais cuisiner à la maison.

SUPER MAMAN

CUISINER À LA MAISON



RÉDUIRE
PROGRESSIVEMENT LA
QUANTITÉ DE GRAS, DE SUCRE
OU DE SEL DANS LES PLATS CUISINÉS
À LA MAISON, C'EST LA CLÉ DE
LA SANTÉ DE TOUTE
LA FAMILLE



L'ASTUCE

JE CRÉE MES
PROPRIES RECETTES



J'UTILISE LES PRODUITS DONT J'AI L'HABITUDE, ET JE CRÉE MES PROPRES RECETTES, EN ESSAYANT DE RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE GRAS, DE SUCRE ET DE SEL

PAR EXEMPLE :

Je prépare mes plats mijotés la veille et je les place au réfrigérateur pour pouvoir enlever le gras qui va apparaître au-dessus de la préparation.

Lorsque j'utilise des conserves de légumes, je rince les légumes pour limiter l'apport en sel.

Si je mets des fruits en conserve au menu, je les égoutte avant de les servir.

Je passe la boîte de conserve de viande sous l'eau très chaude avant de l'ouvrir : je pourrai ainsi jeter la graisse qui sera devenue liquide. En faisant ensuite revenir la viande dans une poêle avec des oignons et des légumes (frais ou en conserve), je fais le bonheur de toute la famille !

**SUPER
MAMAN**

**CUISINER
À LA MAISON**



**CHANGER
SOUVENT
DE CUISSON**

C'est ça qu'est bon !

CUISINER
À LA MAISON, C'EST
ÉCONOMIQUE ET C'EST
MIEUX GÉRER LA QUANTITÉ
DE MATIÈRE GRASSE ET
DE SEL AJOUTÉE DANS
LES PLATS



L'ASTUCE

**JE VARIE LES
MODES DE CUISSON**



Certains modes de cuisson, comme les plats mijotés ou les fritures, sont plus gras (caloriques) que d'autres.

POUR MIEUX MANGER, je préfère utiliser ces modes de cuisson plus rarement et **UTILISER PLUS SOUVENT LA CUISSON À LA VAPEUR, EN PAPILOTTE, BOUILLI, OU GRILLÉ.**

SUPER MAMAN

CUISINER A LA MAISON



JE
CULTIVE MOI-MÊME
DES HERBES AROMATIQUES
DANS DES POTS C'EST ENCORE
MEILLEUR. C'EST ÉCONOMIQUE.
ET LES ENFANTS ADORENT
JARDINER !



L'ASTUCE MOINS DE SEL. + DE GOÛT !

EN CUISINE, JE RÉDUIS LA QUANTITÉ DE SEL AJOUTÉ.

Je réduis progressivement la quantité de sel, de sauce de soja, de bouillon cube.

JE VARIE LES PLAISIRS,

j'utilise de l'ail, de l'oignon, des oignons verts, de l'échalote, des herbes aromatiques (thym, basilic, menthe...), des épices (curry, poivre, coriandre...) ou du citron, en zeste ou en jus.

SUPER MAMAN

CUISINER
À LA MAISON

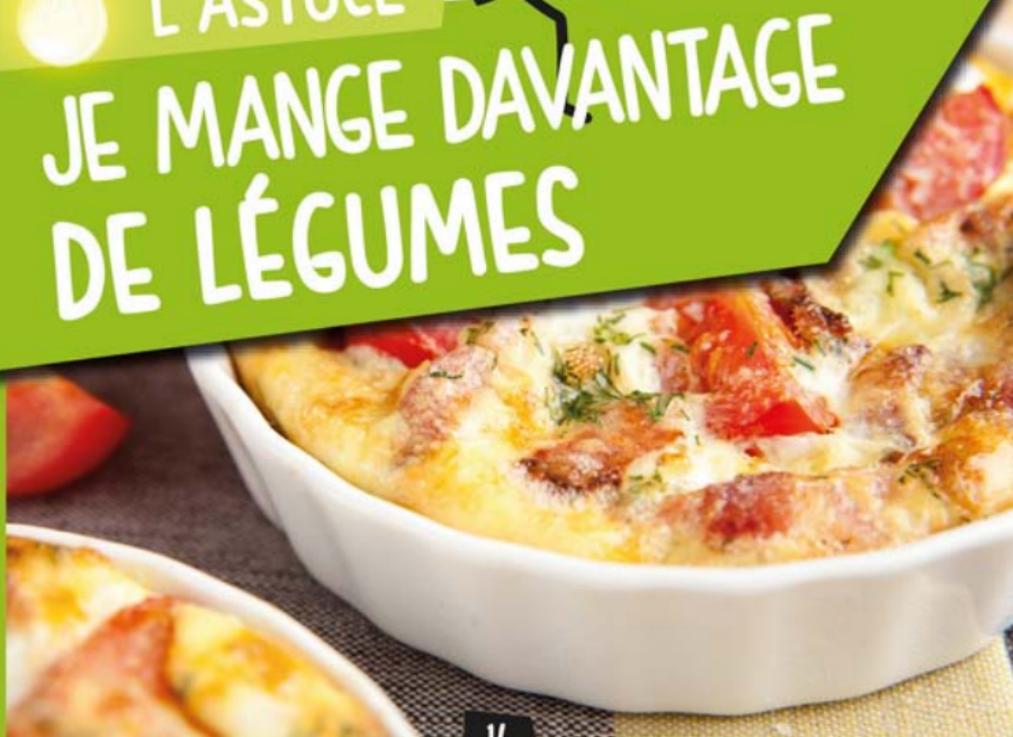


LES ENFANTS
CUISINENT AVEC MOI :
ILS DÉCOUVRENT AINSI LES
ALIMENTS ET ONT ENVIE DE
GOÛTER CE QU'ILS
ONT PRÉPARÉ



L'ASTUCE

JE MANGE D'AVANTAGE
DE LÉGUMES



MES ENFANTS MANGENT DAVANTAGE DE LÉGUMES SI JE LES PRÉPARE :

EN PURÉE

MIXER LES LÉGUMES CUITS AVEC UNE POMME DE TERRE BOUILLIE, AJOUTER DU FROMAGE RÂPÉ.

Selon le légume utilisé, la purée est orangée (carottes, citrouille), verte (haricots verts, épinards), blanche (choux-fleurs) et les enfants apprécient toutes ces couleurs dans l'assiette !

EN GRATIN

LE GRATIN PERMET DE MASQUER LES LÉGUMES (surtout si je rajoute du fromage râpé gratiné au-dessus !) et de varier les saveurs (si j'ajoute au légume un peu de crème fraîche, de la sauce béchamel, ou une sauce bolognaise, ...ou 2 œufs battus avec un peu de lait + fromage râpé)

EN SOUPE

Je prépare des soupes délicieuses avec des navets, des courgettes, des carottes, de la citrouille et une pomme de terre. **LES ENFANTS ADORENT QUAND JE RAJOUTE UNE PART DE FROMAGE FONDU** (type « vache qui rit ») dans la préparation, et des croûtons de pain au moment de servir.

EN PIZZA SANS PÂTE

Les légumes sont émincés, sautés et maintenus chauds dans un plat à gratin pour faire fondre du fromage râpé dessus. **LE PLAT A L'ASPECT D'UNE PIZZA, MAIS C'EST PLUS SIMPLE À PRÉPARER CAR IL N'Y A PAS DE PÂTE.**

EN FLAN

JE MÉLANGE LES LÉGUMES (en petits morceaux et cuits) avec un œuf battu, j'ajoute des épices, des herbes aromatiques, et éventuellement un peu de fromage râpé et je fais cuire au four pendant une quinzaine de minutes.

**SUPER
MAMAN**

**CUISINER
À LA MAISON**



TROIS
TYPES D'ALIMENTS,
TROIS COULEURS DANS
L'ASSIETTE. C'EST LE PLAISIR
DES YEUX ET LA
SANTÉ AU MENU

L'ASTUCE

**JE PRÉPARE LES
ASSIETTES EN CUISINE**



JE NE METS PAS LES PLATS
DIRECTEMENT SUR LA
TABLE, MAIS JE PRÉPARE
LES ASSIETTES EN CUISINE,
EN METTANT EN 3 PARTS
ÉGALES DANS CHAQUE
ASSIETTE !

- 1 Un aliment **énergétique**
(riz, pâtes, tubercules)
- 2 Un aliment **protecteur**
(légume frais, congelé ou
en conserve)
- 3 Un aliment **constructeur**
(viande, poisson, œuf..)

SUPER MAMAN

CUISINER A LA MAISON



TOUTES
LES BOISSONS
CONTENANT DES FRUITS
FRAIS PERMETTENT DE
FAIRE LE PLEIN DE
VITAMINES !

1 VERRE
D'EAU
=
100%
BIENFAIT



L'ASTUCE JE BOIS MALIN !

Avant, pendant^{et} après les repas, c'est de l'eau qu'il me faut !

A TOUS MOMENTS DE LA JOURNÉE, JE BOIS DE L'EAU,
MAIS POUR VARIER LES PLAISIRS, JE PEUX AUSSI BOIRE :

1 **Un jus de fruits frais**
(sans sucre ajouté)

2 **De la citronnade...** sans
sucre ou très légèrement
sucrée.

3 **De l'eau aromatisée** avec
de la menthe, une rondelle
de citron ou d'orange

4 **Des infusions**
(de citronnelle, par exemple)
servies chaudes ou froides

SUPER MAMAN

GAGNER DU TEMPS



JE
NE PERDS
PLUS DE TEMPS À
ÉPLUCHER, RINCER,
COUPER LES
LÉGUMES !



L'ASTUCE

J'UTILISE DES LÉGUMES PRÊTS À L'EMPLOI

Pour gagner du temps au moment de préparer un repas, **JE N'HÉSITE PAS À UTILISER DES LÉGUMES SURGELÉS**, qui se cuisinent comme des frais (je les fais cuire directement sans les faire décongeler).
Je préfère acheter uniquement des légumes plutôt que des mélanges de légumes, qui sont souvent assaisonnés avant congélation.

J'utilise également des légumes en conserve, en les rinçant avant de les préparer, pour enlever un maximum de sel.

Selon mes goûts et ceux de ma famille, j'ai le choix entre les légumes frais (certains sont vendus prêts à l'emploi), surgelés ou en conserve, qui sont aussi intéressants au niveau nutritionnel.

**SUPER
MAMAN**

**GAGNER
DU TEMPS**



J'ACHÈTE
MOINS DE PLATS
PRÊTS À EMPORTER
LORSQUE JE NE
SUIS PAS À LA
MAISON



L'ASTUCE

**JE CUISINE EN PLUS
GRANDE QUANTITÉ**

Lorsque cela est possible,
**JE CUISINE MES PLATS EN
PLUS GRANDE QUANTITÉ
QUE POUR UN REPAS.**

Au moment de servir, je
prépare des assiettes en
cuisine pour ne pas mettre

le plat à table, et je conserve
les restes au frais.

Je peux resservir le plat à la
maison le lendemain, ou
préparer une gamelle à
amener sur mon lieu
de travail.

**SUPER
MAMAN**

**GAGNER
DU TEMPS**



JE
JETTE MOINS
ET JE FAIS MOINS
DE COURSES !



L'ASTUCE

J'UTILISE DES RESTES



LORSQUE J'AI CUISINÉ EN QUANTITÉ SUFFISANTE POUR PLUSIEURS REPAS, ET POUR NE PAS SERVIR LE MÊME REPAS DEUX FOIS DE SUITE :

JE CONGÈLE LES RESTES (une solution simple pour avoir à tout moment un repas déjà prêt !)

J'UTILISE LES RESTES POUR FAIRE UNE NOUVELLE RECETTE au repas suivant. Par exemple :

Avec des restes de viande rouge, je prépare un **HACHIS PARMENTIER**

Avec des restes de pâtes, je prépare une **SALADE DE PÂTES OU UN GRATIN DE PÂTES**

Avec des restes de poulet, je prépare **DES NUGGETS** (poulet mixé + mie de pain + œuf + aromates, roulés dans la farine avant cuisson à la poêle à revêtement antiadhésif)

Avec des restes de pain, je prépare des **TARTINES À PASSER AU FOUR** (pain + jambon ou thon + fromage râpé + aromates)

Avec des restes de jambon, je prépare **UNE SALADE COMPOSÉE** (haricots verts en conserve + jambon + oignons + assaisonnement)

Avec un reste de riz, **JE PRÉPARE UN PLAT COMPLET** en rajoutant des légumes et un œuf cuit en omelette, coupés en petits morceaux.

SUPER MAMAN

GAGNER DU TEMPS



JE GAGNE
DU TEMPS ET
LE PLAISIR EST
TOUJOURS
AU MENU



L'ASTUCE

JE CONGÈLE !

Je profite des moments où je suis plus disponible pour **PRÉPARER DES PLATS À L'AVANCE ET LES CONGELER EN PORTIONS PRÊTES À ÊTRE SERVIES.**

Du coup, en rentrant d'une journée de travail, il me suffit de décongeler mes plats avant

de manger. Je rajoute un fruit frais en dessert, et le tour est joué !

Les plats mijotés se prêtent très bien à la congélation (ragoût, lentilles/saucisses, soupe de légumes, sauce bolognaise...).

**SUPER
MAMAN**

**GARDER
LE RYTHME**



JE
MAÎTRISE MIEUX MON
POIDS EN FAISANT 3 REPAS PAR
JOUR OU'EN SAUTANT DES REPAS !
LE FAIT DE SAUTER DES REPAS
PROVOQUE UN MÉCANISME DE
«STOCKAGE» LORS DU REPAS
SUIVANT, QUI FAVORISE LA
PRISE DE POIDS.



L'ASTUCE

JE FAIS 3 (OU 4)
REPAS PAR JOUR



LE PETIT DÉJEUNER



JE PRENDS UN PETIT DÉJEUNER :

avec par exemple du pain, ou des saos, ou des biscottes, un fruit ou un jus de fruit sans sucre ajouté, un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), de l'eau, un thé ou un café (sans sucre).

C'est mon repas indispensable pour bien démarrer la journée !

LE DÉJEUNER



A L'HEURE DU DÉJEUNER, je prends trois portions égales de légumes (crus ou cuits), de viande, poisson ou œuf, et de féculents (riz, pâtes, pain...). Je termine mon repas par un fruit ou un produit laitier, et je bois de l'eau.

LE GOÛTER



SI J'EN RESENS LE BESOIN parce que j'ai une activité plutôt intense dans la journée, je prends un goûter. Il s'agit simplement de pouvoir attendre l'heure du dîner sans avoir trop faim, et je prendrais donc de préférence un fruit, un morceau de pain ou un produit laitier.

POUR MES ENFANTS, PAS QUESTION DE LEUR FAIRE SAUTER LE GOÛTER ! Un fruit frais ou en compote, une tartine ou 2 à 3 saos avec deux carrés de chocolat, un verre de lait, et les voilà prêts à repartir !

LE DÎNER



Je préfère prendre des légumes (crus ou cuits) avec un peu de féculents, un fruit (frais ou en compote) et un produit laitier (fromage, yaourt, fromage blanc...). **J'ESSAIE D'ÉVITER LES ALIMENTS GRAS ET RICHES** en protéines, **POUR POUVOIR PASSER UNE BONNE NUIT.**

**SUPER
MAMAN**

**GARDER
LE RYTHME**

J'AIME
PRENDRE LES REPAS
EN COMMUN.
JE PASSE DE BONS
MOMENTS !



L'ASTUCE

**NOS REPAS
SONT CONVIVIAUX**

**DANS MA FAMILLE, LE
REPAS EST UN VRAI
MOMENT DE PARTAGE EN
FAMILLE OU ENTRE AMIS.**

Il paraît que les personnes
qui prennent régulièrement
leurs repas en famille ont
une meilleure alimentation

que les autres et moins de
risques d'obésité.

**POUR LA SANTÉ DE MES
ENFANTS, ET LE PLAISIR
DE TOUTE LA FAMILLE,
ÇA VAUT LE COUP
D'ESSAYER !**

**SUPER
MAMAN**

**GARDER
LE RYTHME**



JE
N'ALLUME
PAS LA TV
PENDANT LES
REPAS !

CELA
FAVORISE LA PRISE
DE POIDS CAR JE NE
ME RENDS PAS
COMPTE DE CE QUE JE
MANGE, ET JE MANGE
SOUVENT BEAUCOUP PLUS
QUE CE QU'IL
FAUDRAIT.



L'ASTUCE

**JE FAIS ATTENTION
À LA DURÉE DES REPAS**



Le plus souvent possible,
**JE PRENDS MON REPAS
EN FAMILLE, ET PENDANT
AU MOINS 20 À 30 MIN.**

C'est le temps qu'il faut
pour apprécier un repas
(en qualité et en quantité),

en mâchant correctement.
C'est également le temps
nécessaire pour que je ne
ressente plus la sensation
de faim à partir du moment
où j'ai commencé à
manger.

**SUPER
MAMAN**

**GARDER
LE RYTHME**



LORSQUE JE
CONSOMME DES BOISSONS
SUCRÉES EN DEHORS DES REPAS,
C'EST COMME GRIGNOTER !
CELA FAVORISE LA PRISE
DE POIDS.



L'ASTUCE

**J'ÉVITE AU
MAXIMUM
DE GRIGNOTER ENTRE
LES REPAS !**

LORSQUE J'AI TROP ENVIE DE GRIGNOTER, JE CRAQUE TROP SOUVENT POUR DES PRODUITS RICHES EN GRAS, EN SUCRE OU EN SEL...



**J'ESSAIE
DE PENSER À
AUTRE CHOSE**, de
boire un verre d'eau, de
marcher un peu, de me
concentrer sur une tâche,
ou de téléphoner, le
temps que l'envie
passe.

**JE
ME POSE LA
QUESTION** : « est-ce
que j'ai vraiment besoin
de manger », « est-ce que
j'ai faim ». Si ce n'est pas
le cas, je n'ai aucune
raison de craquer !



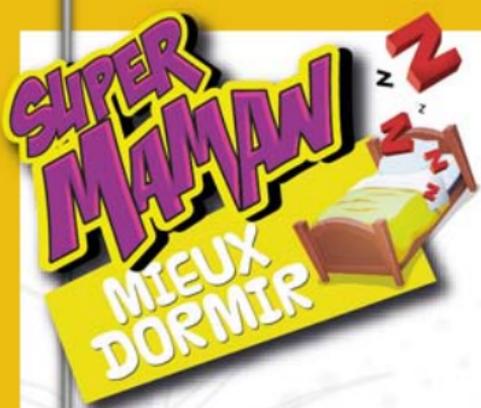
POUR ÉVITER CELA

**SI J'AI
L'HABITUDE DE
GRIGNOTER** sur mon lieu
de travail, le mieux est de
n'amener que des fruits ou des
compotes, qui permettent de
**LIMITER LES DÉGÂTS
DU GRIGNOTAGE.**



Et si
finalement, je craque...
je ne culpabilise pas et
je décide de faire un peu
plus **D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**
ce soir !





L'ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE, UNE QUANTITÉ
DE SOMMEIL SUFFISANTE ET
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE SONT LA CLÉ
DE MA SANTÉ !



L'ASTUCE

SI JE TRAVAILLE
EN HORAIRES DÉCALÉS

LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS EST UN FACTEUR DE RISQUE DE PRISE DE POIDS ET DE MALADIES ASSOCIÉES.



Si je travaille en horaire de nuit ou décalé, je dois conserver un rythme de **3 REPAS ÉQUILIBRÉS PAR 24H.**

Un café, de préférence non sucré, peut améliorer la vigilance au travail, mais j'évite d'en prendre plusieurs, et je respecte un délai d'au moins 3h avant la fin du poste, car cela peut entraîner une perturbation du sommeil.



Si je ressens le besoin de prendre une collation, je consomme plutôt des fruits frais, des produits laitiers et des produits à base de céréales complètes (pain complet par exemple).



Avant de me coucher, j'évite les boissons alcoolisées et les aliments trop gras, car le gras stimule l'éveil et l'envie de manger. Par ailleurs, le gras rend difficile la digestion et perturbe le sommeil.



SUPER MAMAN

MIEUX DORMIR



DORMIR
AU MOINS 7 À 8H
PAR NUIT RÉDUIT
LES RISQUES DE
SURPOIDS

L'ASTUCE

JE FAIS ATTENTION À
MON ALIMENTATION
POUR MIEUX DORMIR



POUR BIEN DORMIR, JE FAIS 3 REPAS PAR JOUR, à heures régulières, en limitant la consommation de produits gras et l'excès de protéines au dîner.

J'ÉVITE DE BOIRE DE L'ALCOOL, DU THÉ OU DU CAFÉ dans les heures qui

précèdent le coucher. Si j'aime finir le repas par une boisson chaude, je prends plutôt une infusion.

Je pratique chaque jour au moins **30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**, mais je reste calme au moins deux heures avant de me coucher.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN



ÊTRE
ENCEINTE NE
SIGNIFIE PAS MANGER
2 FOIS PLUS, MAIS
2 FOIS MIEUX.

L'ASTUCE

JE MAÎTRISE
MA PRISE DE POIDS



UNE PRISE DE POIDS DE 9 À 12KG EN FIN DE GROSSESSE CONVIENT PARFAITEMENT À LA MAMAN ET AU BÉBÉ.

Au 1^{er} trimestre, ma prise de poids est faible, il arrive même que je perde du poids, à cause des nausées.

Au 2^{ème} trimestre, la prise de poids s'accélère. A la fin du 6^{ème} mois, j'ai pris entre 6 et 8 kg.

Au 3^{ème} trimestre, je prends moins d'1,5 kg par mois et je limite au maximum les produits très gras, très sucrés ou très salés.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN



AVANT,
PENDANT ET
APRÈS LA GROSSESSE,
JE BOIS DE
L'EAU !



L'ASTUCE



JE LUTTE CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

L'EAU NE FAIT PAS GROSSIR, ELLE EST NÉCESSAIRE AU BON DÉVELOPPEMENT DE MON BÉBÉ.

Si mes doigts, mes jambes et mon visage enflent au cours de la journée, je fais de la rétention d'eau. Pour lutter contre cela, **JE BOIS AU MOINS 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR** pour favoriser le drainage et l'élimination de cette eau qui me fait gonfler, et surtout, sauf

contre-indication médicale, je continue à faire de l'activité physique. J'essaie de marcher chaque jour, doucement, mais au moins pendant 30 min. Pendant la saison chaude, je peux aussi nager régulièrement. Enfin, pour lutter contre la rétention d'eau, **JE SURÉLÈVE MES PIEDS DÈS QUE JE PEUX.** Et je mange le moins salé possible.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN



MANGER PLUS SOUVENT AU COURS DE LA JOURNÉE NE VEUT PAS DIRE MANGER PLUS !



L'ASTUCE

J'ÉVITE DE GRIGNOTER !

POUR LIMITER LES FRINGALES ET LE GRIGNOTAGE, JE PRENDS :

- 1 **3 REPAS ÉQUILIBRÉS PAR JOUR** (un féculent, un légume, un peu d'œuf, de poisson ou de viande bien cuits).
- 2 **1 COLLATION EN MILIEU DE MATINÉE.**
- 3 **1 GOÛTER LÉGER** pour faire une pause et tenir jusqu'au dîner.
- 4 **Je compose la collation et le goûter avec deux produits** à choisir entre un fruit, ou un produit céréaliier (pain, sa), plus un produit laitier (yaourt, fromage blanc, fromage), les besoins en calcium étant accrus pendant la grossesse.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN



POUR LA
SANTÉ DE MON BÉBÉ,
JE MANGE ÉQUILBRÉ
ET J'OUBLIE
LES RÉGIMES !



L'ASTUCE

JE NE FAIS PAS DE RÉGIME !

**LES RÉGIMES
AMAIGRISSANTS SONT
CONTRE-INDIQUÉS DURANT
LA GROSSESSE.**

Si je constate que j'ai pris trop de poids, je limite au maximum les boissons sucrées et les aliments gras, sucrés et salés.

Je privilégie les féculents (riz, pâtes, pain...) qui m'évitent d'avoir faim, et je n'oublie pas les légumes, un peu de viande ou de poisson bien cuits.

Si cela ne suffit pas, j'en parle à un professionnel de santé, qui saura me conseiller.

**SUPER
MAMAN**

**DEVENIR
MAMAN**



JE LIMITE
MA CONSOMMATION
DE THÉ OU DE CAFÉ
À 3 TASSES MAXIMUM
PAR JOUR (ET SANS
AJOUTER DE
SUCRE !)



L'ASTUCE

JE RÉDUIS LA CAFÉINE

Le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes contiennent de la caféine en quantités variables.

Pour un même volume, le thé en contient deux fois moins que le café par exemple.

SI JE CONSOMME TROP DE CAFÉINE, CELA RISQUE D'ACCÉLÉRER LES BATTEMENTS DU CŒUR DU BÉBÉ.

Heureusement, c'est réversible et sans gravité, mais quand même !

**SUPER
MAMAN**

**DEVENIR
MAMAN**



POUR
LA SANTÉ DE MON BÉBÉ,
PENDANT LA GROSSESSE, JE
NE PRENDS AUCUN RISQUE.
POUR MOI, C'EST ZÉRO
ALCOOL.



L'ASTUCE

**JE NE CONSOMME
PAS D'ALCOOL**

**LORSQUE J'ATTENDS UN
BÉBÉ, ET QUE JE CONSOMME
DE L'ALCOOL, L'ALCOOL
PASSE DANS MON SANG, ET
ÉGALEMENT DANS LE SANG
DU BÉBÉ.**

À tous les stades de la grossesse, et quelle que soit la dose, l'alcool est toxique ! Il peut entraîner un risque d'anomalie de développement neurologique du bébé.

**SUPER
MAMAN**

**DEVENIR
MAMAN**



LE
DIABÈTE GESTATIONNEL
DOIT ÊTRE SURVEILLÉ ET
TRAITÉ CAR IL COMPORTE
UN RISQUE POUR LA MÈRE
COMME POUR
L'ENFANT.



L'ASTUCE

JE FAIS ATTENTION AU DIABÈTE GESTATIONNEL

Le diabète gestationnel, appelé aussi "diabète de grossesse", survient parfois chez la femme enceinte vers la fin du 2^e trimestre. Il peut durer le temps de la grossesse ou être révélateur d'un diabète antérieur.



COMME POUR LE DIABÈTE, LE DIABÈTE GESTATIONNEL PEUT PASSER INAPERÇU. LES FACTEURS DE RISQUE DU DIABÈTE GESTATIONNEL SONT :

01

LE
SURPOIDS,
L'OBÉSITÉ

02

LA
PRÉDISPOSITION
FAMILIALE AU DIABÈTE
DE TYPE 2

03

L'ÂGE
(35 ANS ET
PLUS)

04

LE POIDS DE
NAISSANCE ÉLEVÉ
D'UN ENFANT
PRÉCÉDENT

Grâce aux conseils d'un professionnel de santé, **UN RÉÉQUILIBRAGE PARTICULIER DE L'ALIMENTATION SUFFIT GÉNÉRALEMENT À LA PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL.**

Dans la majorité des cas, **LE DIABÈTE GESTATIONNEL DISPARAÎT DANS LES QUELQUES SEMAINES SUIVANT L'ACCOUCHEMENT.** Toutefois, le diabète gestationnel augmente le risque de diabète chez les femmes par la suite.

En dehors de contre-indications médicales, **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE** (marche lente, natation) est recommandée.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN



C'EST
TOUJOURS LE
BON MOMENT POUR
ARRÊTER DE
FUMER !



L'ASTUCE

JE NE FUME PAS !

LES RISQUES DU TABAC POUR MA SANTÉ ET POUR CELLE DE MON BÉBÉ SONT IMPORTANTS :

Fausse couches, morts fœtales in utero, complications placentaires, prématurité et retard de croissance intra utérine, diminution de la fertilité et augmentation des grossesses extra-utérines.

Avant ma grossesse, j'ai eu très envie d'arrêter de fumer, mais je n'ai jamais vraiment essayé, et en plus, j'avais peur de prendre du poids.

Maintenant que j'attends un bébé, il vaut mieux que j'en parle à un professionnel de santé, qui pourra certainement m'aider et m'orienter vers la solution qui me convient le mieux.

© everything, Studio Créatif

Pour tous renseignements :

Tél : 25.07.72

 mangemieuxbougeplus

preventionsurcharge@ass.nc

www.mangemieuxbougeplus.nc



AGENCE SANITAIRE
ET SOCIALE DE LA
NOUVELLE-CALÉDONIE