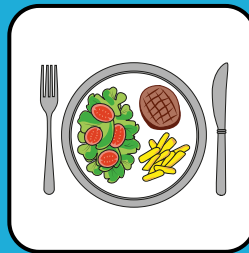
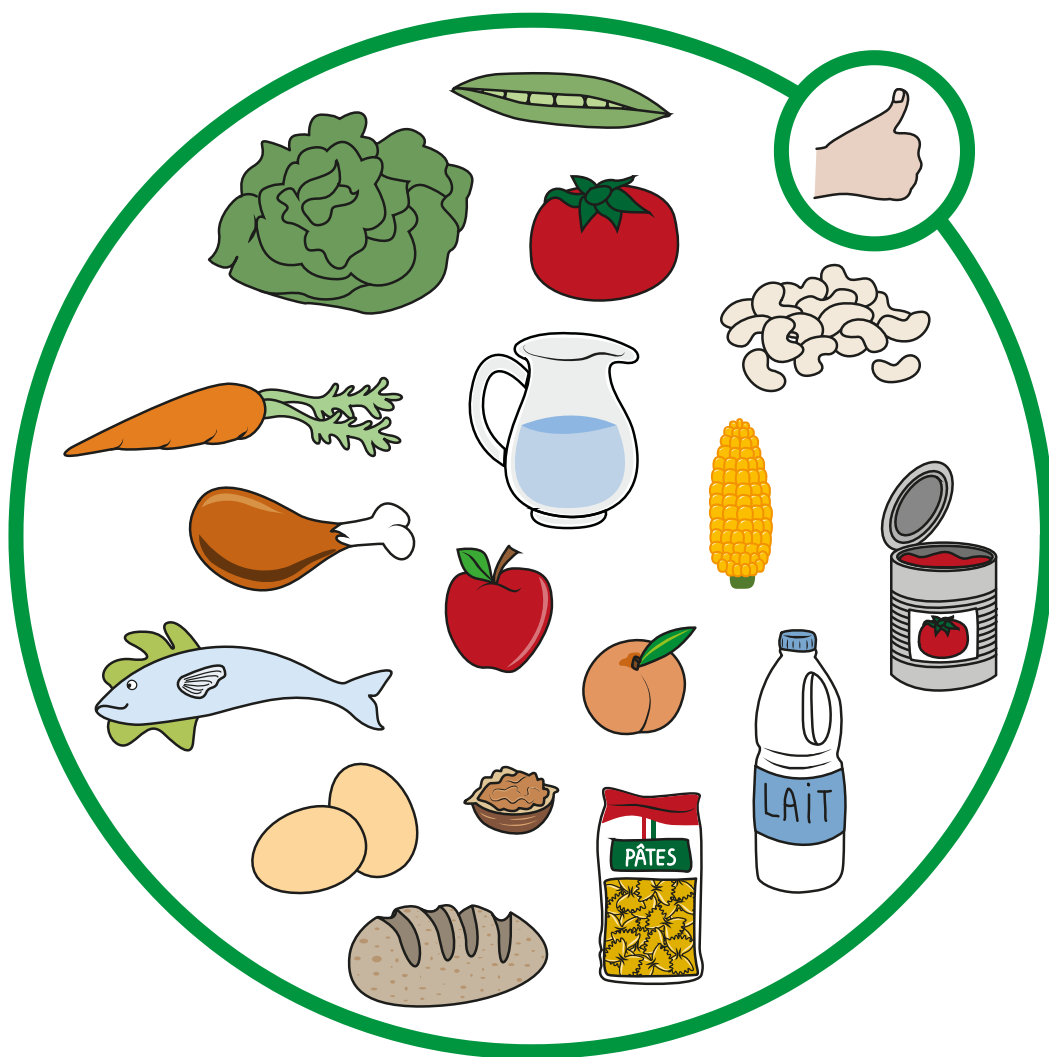


# Mieux manger

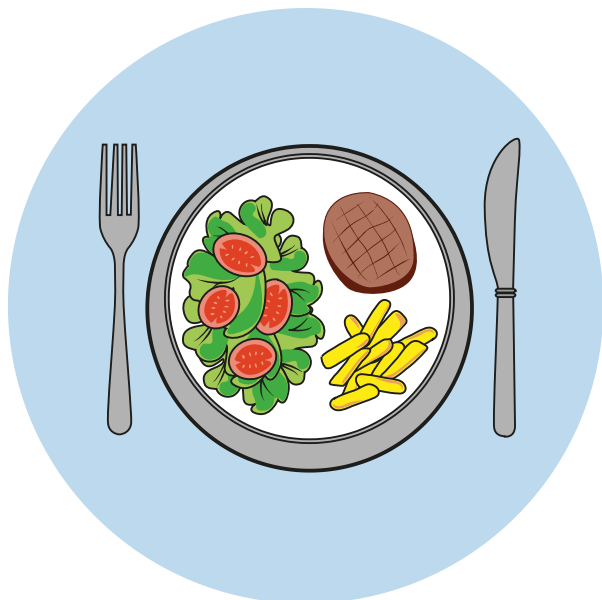


pour prendre soin de ma santé





# Mieux manger et bien bouger pour prendre soin de ma santé

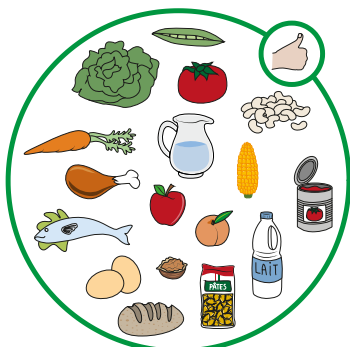


SantéBD conseille à ses lecteurs de lire ces deux fiches :

## Mieux manger



pour prendre soin de ma santé



## Bien bouger



pour prendre soin de ma santé



Je dors mieux.



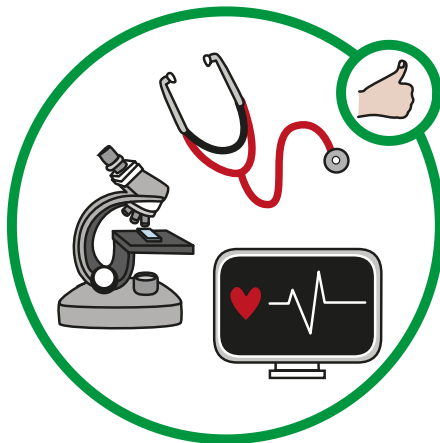
Je suis plus détendue.



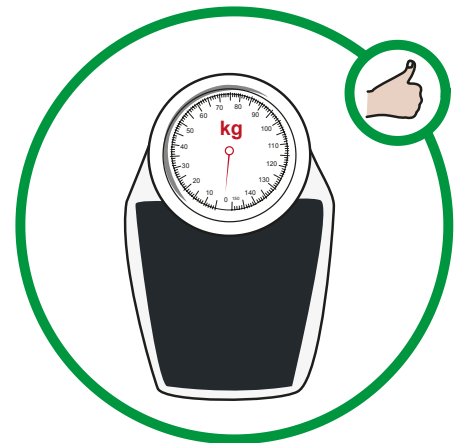
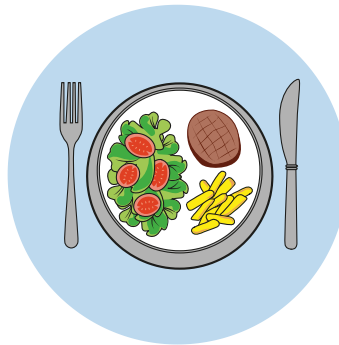
J'ai un meilleur moral.



J'ai une meilleure santé.



Je fais attention à mon poids.



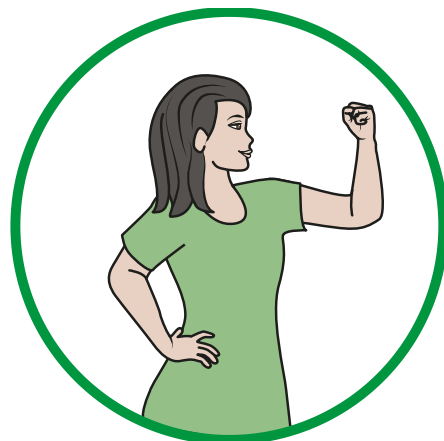
Je suis plus dynamique.



Je travaille mieux.



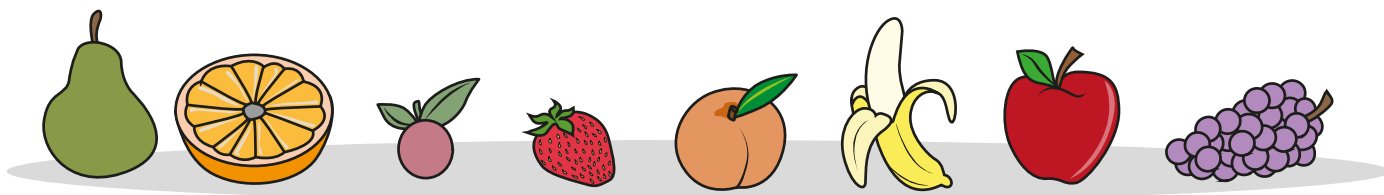
J'ai plus de force.



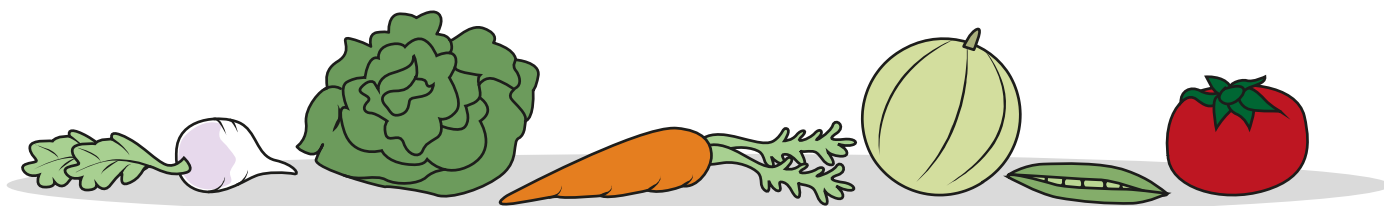
# Une alimentation équilibrée, c'est quoi ?

Dans une alimentation équilibrée, il y a de tout :

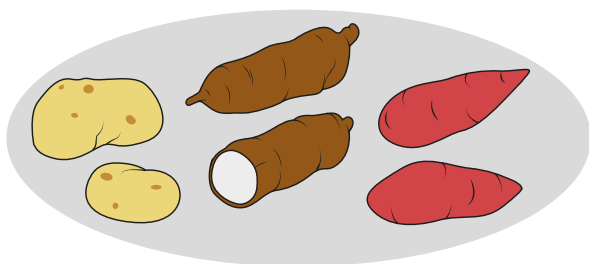
- des fruits,



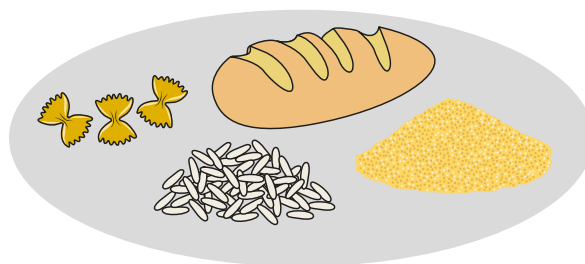
- des légumes verts,



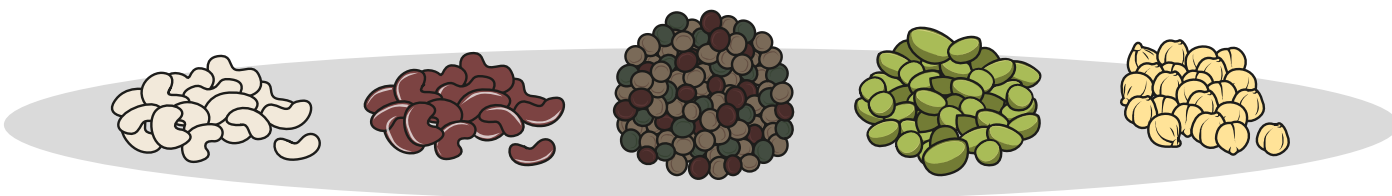
- des légumes farineux,



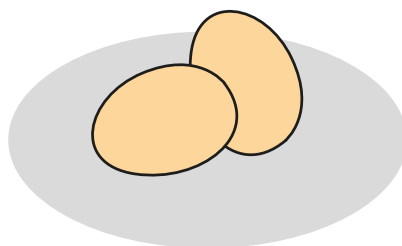
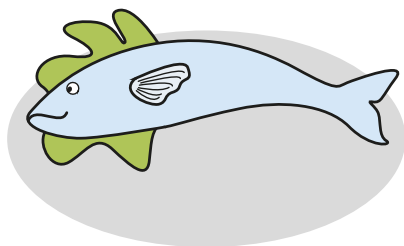
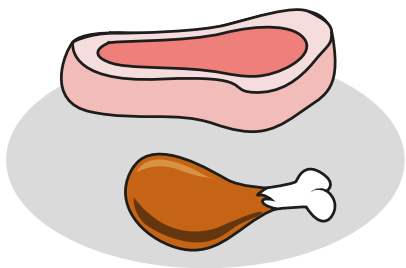
- des céréales,



- des légumes secs,



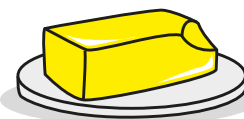
● de la viande, du poisson ou des œufs,



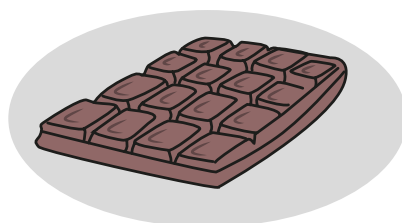
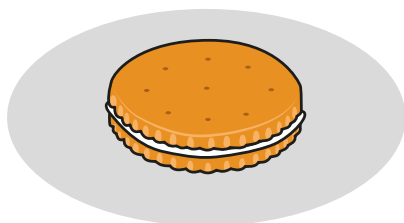
● des produits laitiers,



● des matières grasses,



● un peu de produits sucrés,



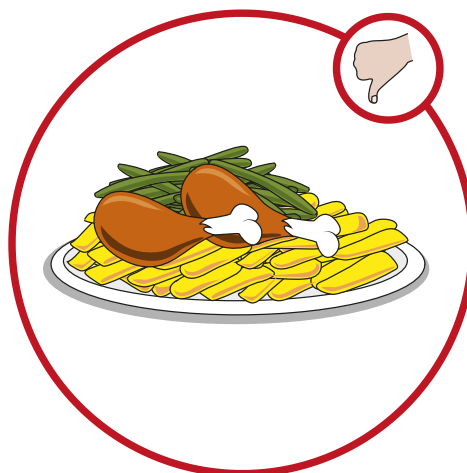
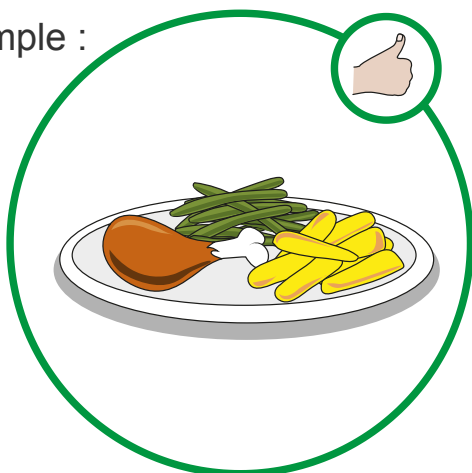
● de l'eau et d'autres boissons non sucrées.



**Rien n'est interdit ! Il faut faire attention à la quantité.**

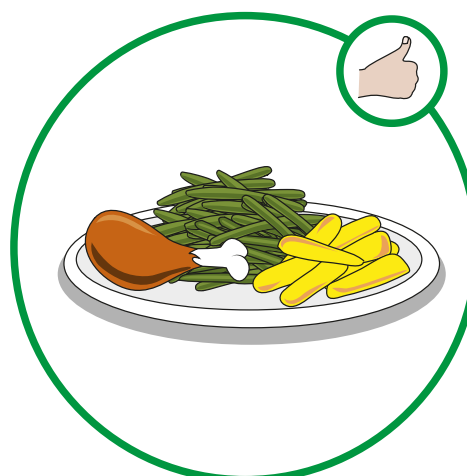
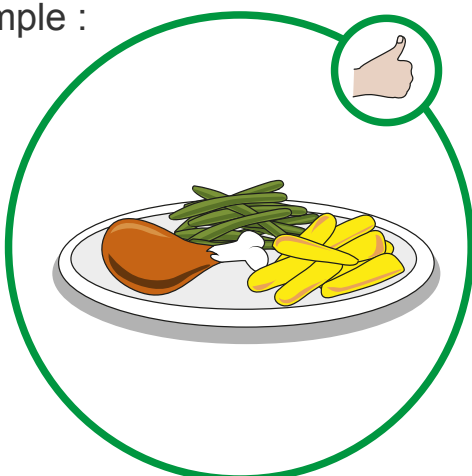
- Je ne remplis pas trop mon assiette.

Par exemple :



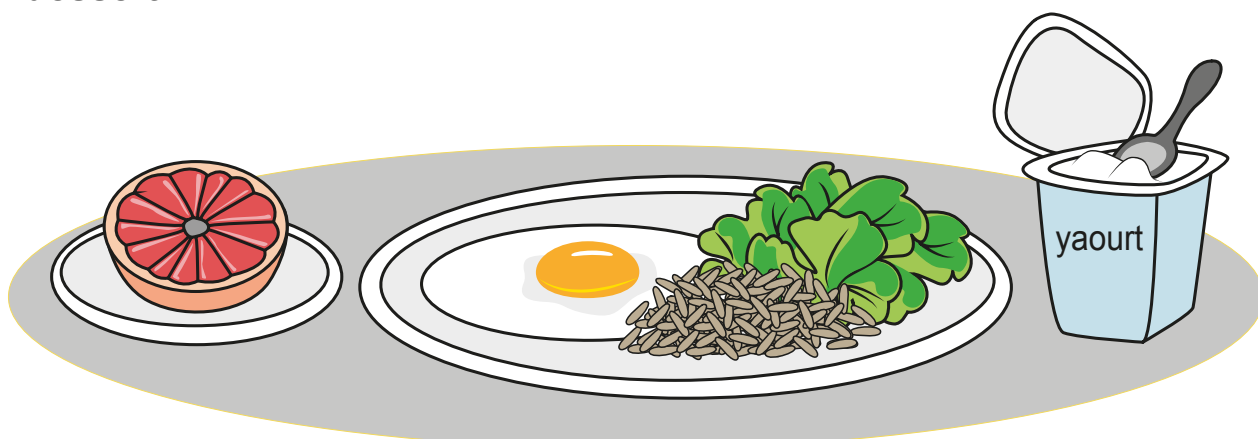
- Si j'ai vraiment très faim, j'augmente la quantité de légumes.

Par exemple :



**Dans un repas complet, je peux avoir :**

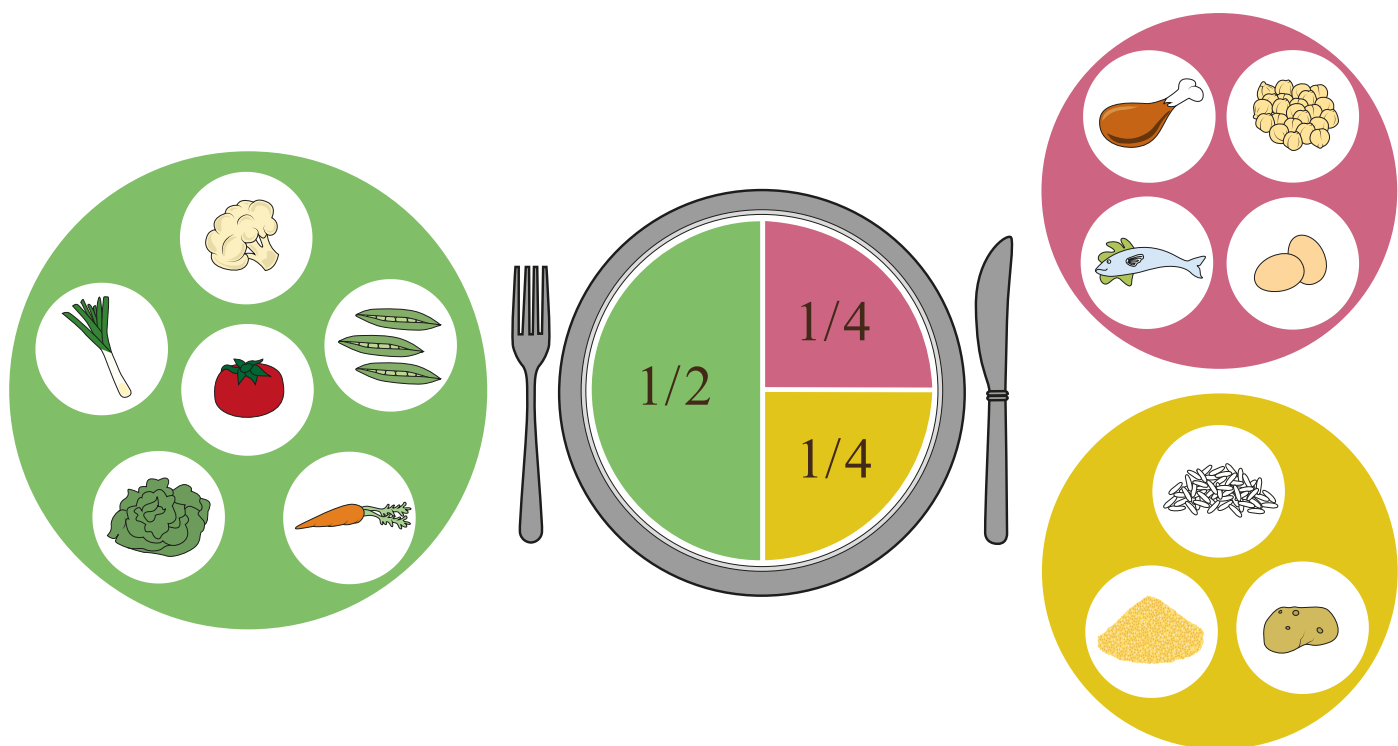
- une entrée,
- un plat principal,
- un dessert.



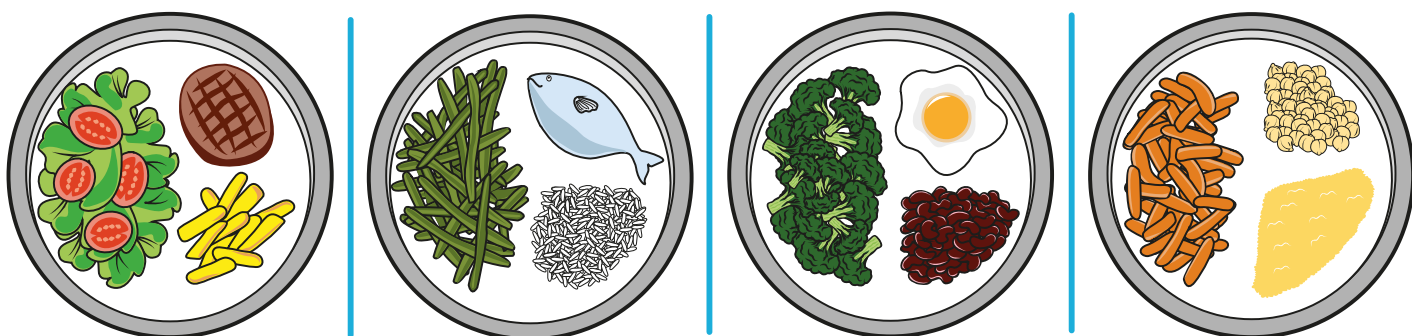
Je dois avoir dans mon assiette :



- des légumes,
- de la viande, du poisson, des œufs ou des légumes secs,
- des féculents.



Par exemple :

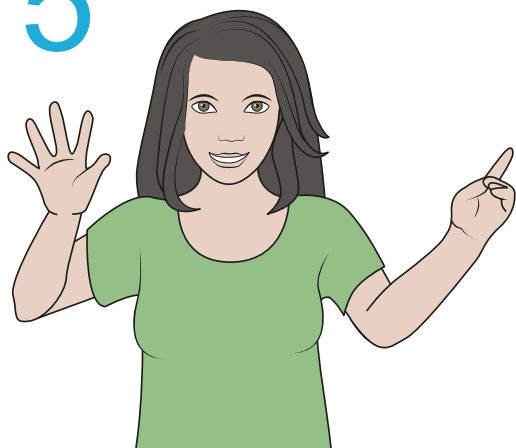




# Des conseils pour mieux manger

Je mange au moins 5 portions de fruits ou légumes par jour.

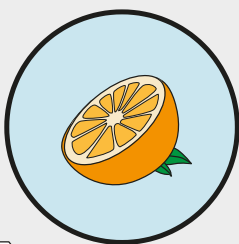
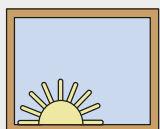
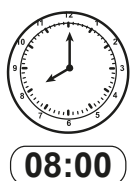
5



Par exemple pour une journée :

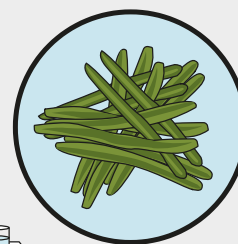
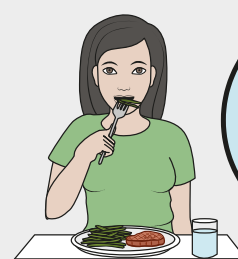
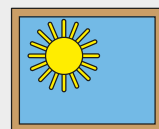
**petit déjeuner,**

1 jus d'orange pressée.



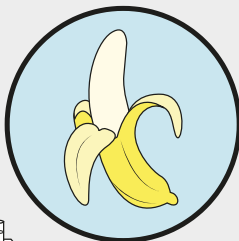
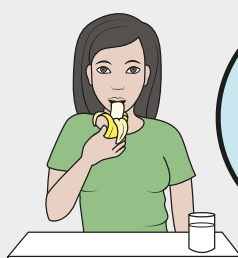
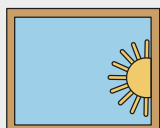
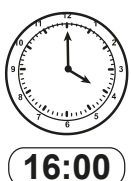
**déjeuner,**

1 part de haricots verts.



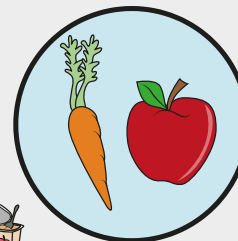
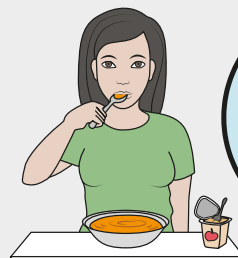
**goûter,**

1 banane.



**dîner,**

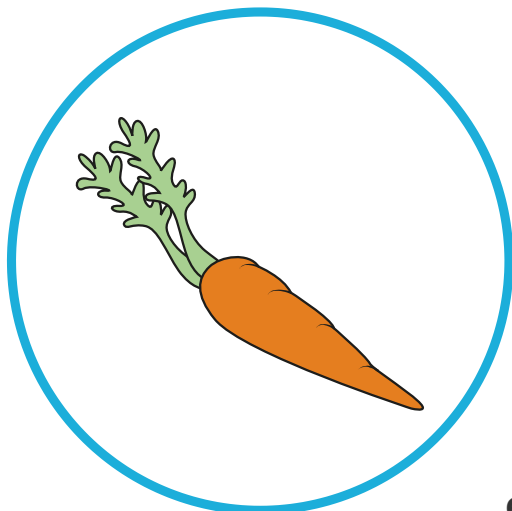
1 soupe et 1 compote.



- **Je peux acheter des fruits et les légumes : frais, surgelés ou en conserve.**

Par exemple pour les carottes :

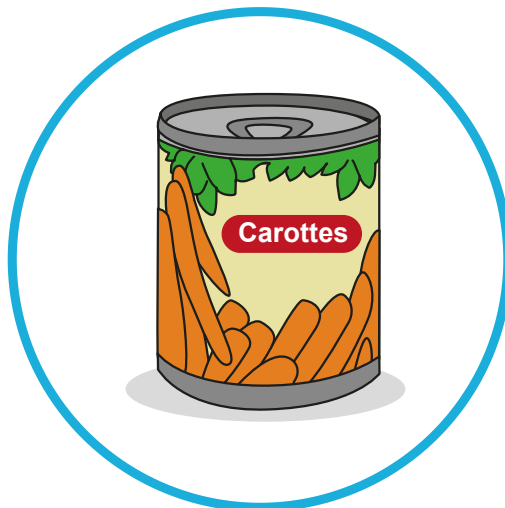
**fraîches,**



**surgelées,**



**en conserve.**



- **Je peux manger les fruits et les légumes crus ou cuits.**

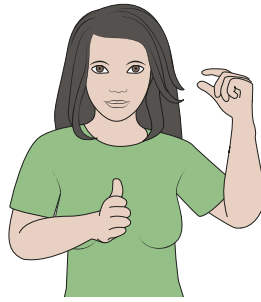
Par exemple pour les carottes :

**crues,**



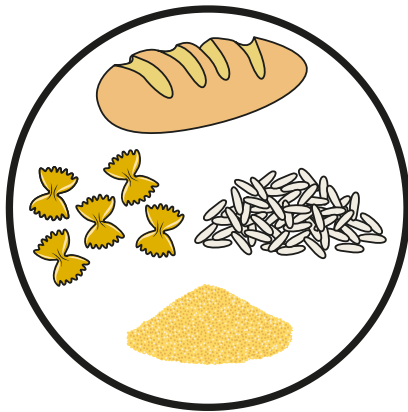
**cuites.**



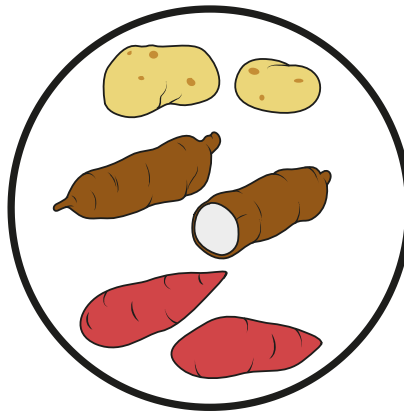


● Les féculents sont :

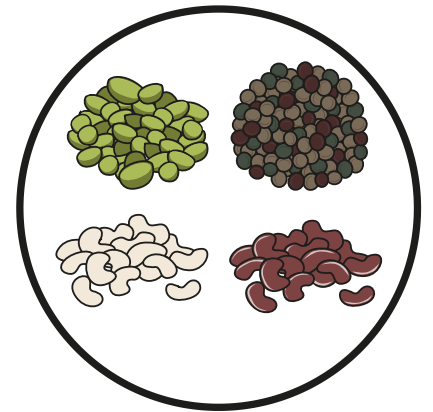
les céréales,



les légumes farineux,



les légumes secs.

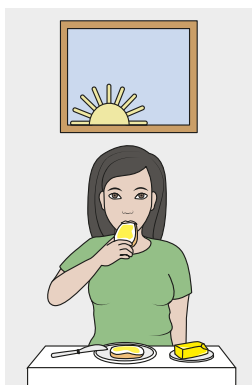
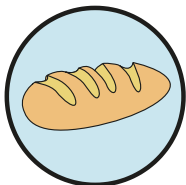


Par exemple sur une journée :

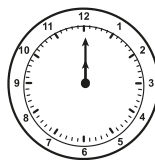
le matin,  
du pain,



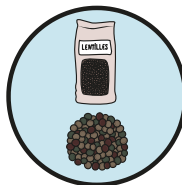
08:00



le midi,  
des lentilles,



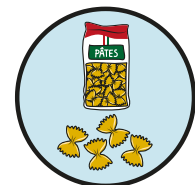
12:00



le soir,  
des pâtes.



20:00

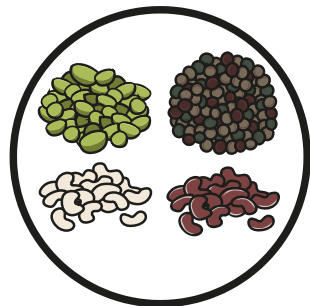


● **C'est bien de manger des céréales complètes de temps en temps.**

Quand je mange beaucoup de céréales complètes, je peux avoir mal au ventre.



● **J'essaye de manger des légumes secs 2 fois par semaine.**



| Semaine |        |        |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Jour 1  | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|         | ✓      |        |        | ✓      |        |        |

## Je mange tous les jours un peu de protéines.

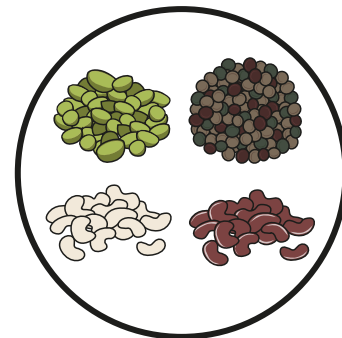
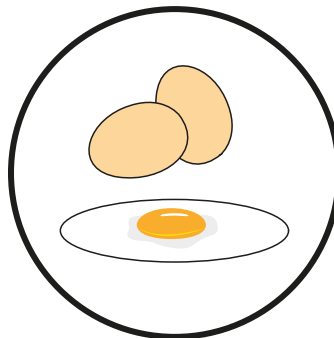
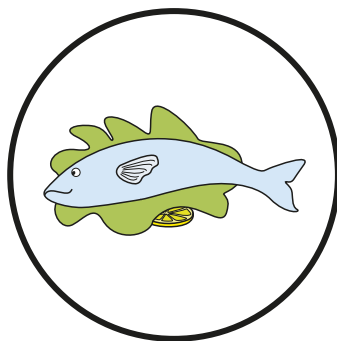
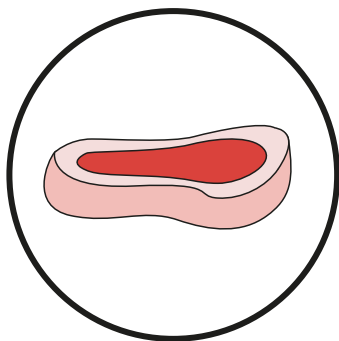
### ● Il y a des protéines dans :

la viande,

le poisson,

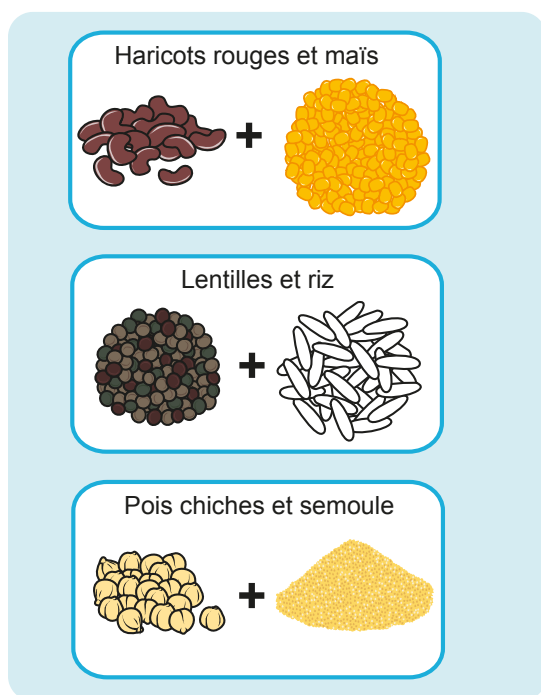
les œufs,

les légumes secs.

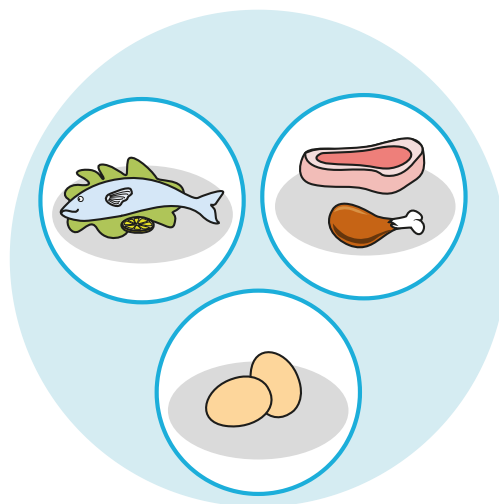


### ● Les légumes secs avec des céréales peuvent remplacer la viande, le poisson ou les œufs.

Par exemple :



=



### ● Je peux manger des protéines 1 à 2 fois par jour.

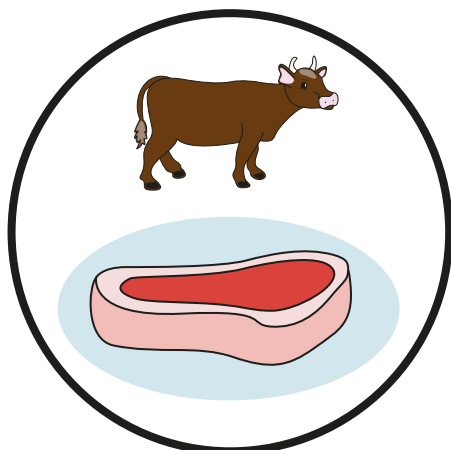
Par exemple :

|          |  | Semaine |        |        |        |        |        |        |
|----------|--|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|          |  | Jour 1  | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
| Déjeuner |  |         |        |        |        |        |        |        |
| Dîner    |  |         |        |        |        |        |        |        |

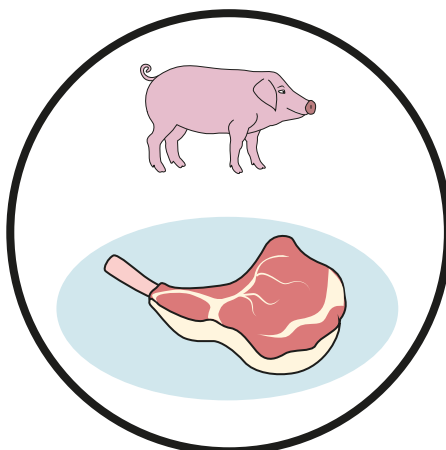
C'est bien de manger un peu de toutes les viandes.

● Il y a toutes sortes de viande :

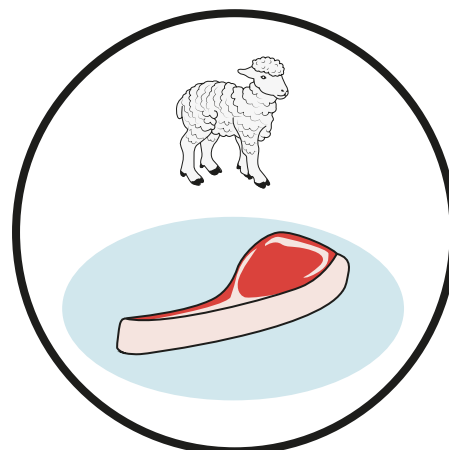
le bœuf,



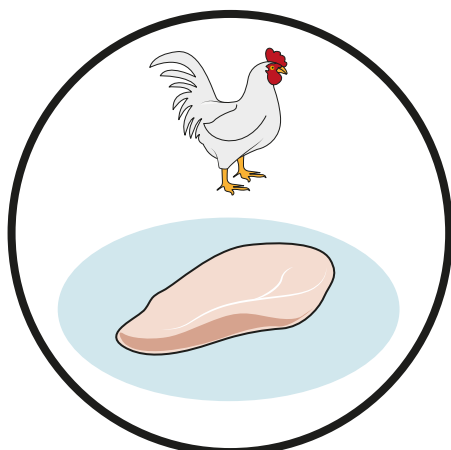
le porc,



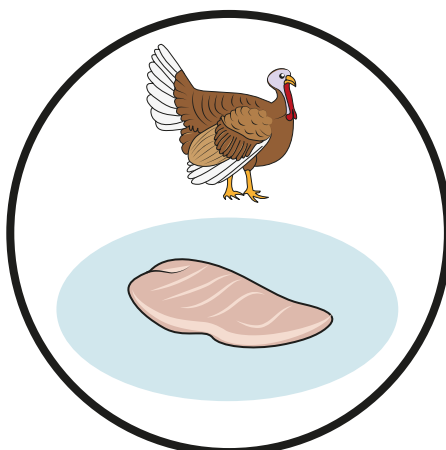
l'agneau.



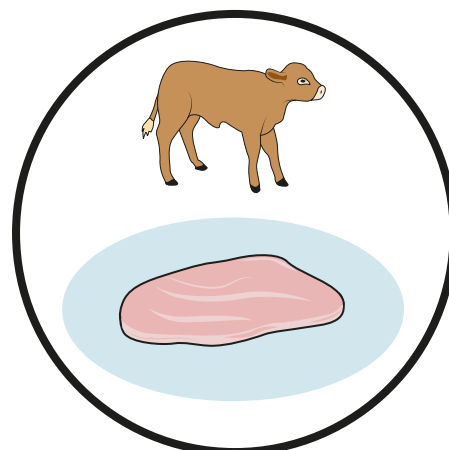
le poulet,



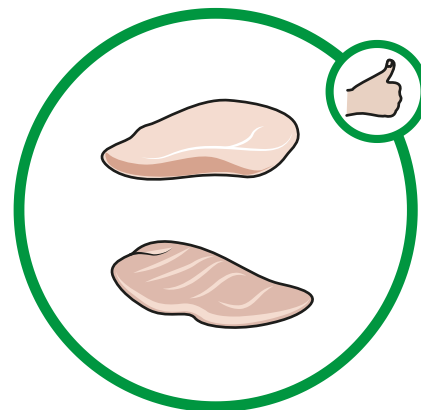
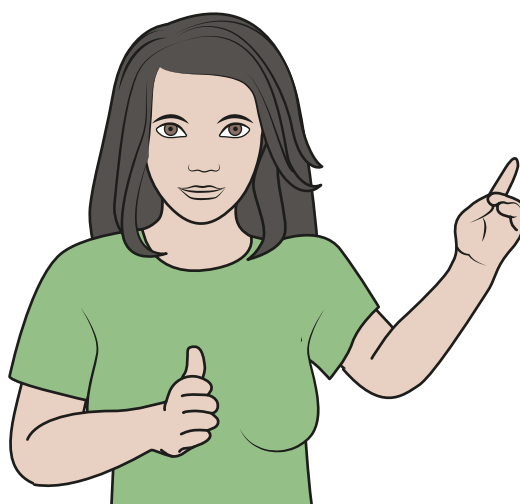
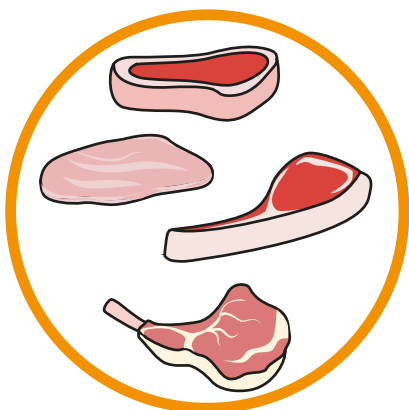
la dinde,



le veau.

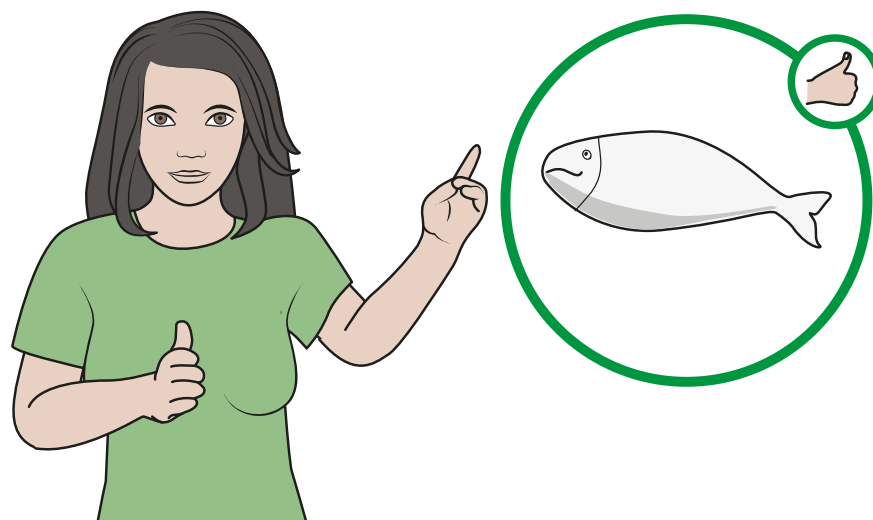


● Les viandes de poulet et de dinde sont meilleures pour ma santé.



**C'est bien de manger toutes sortes de poisson.**

Je mange du poisson au moins 2 fois par semaine.

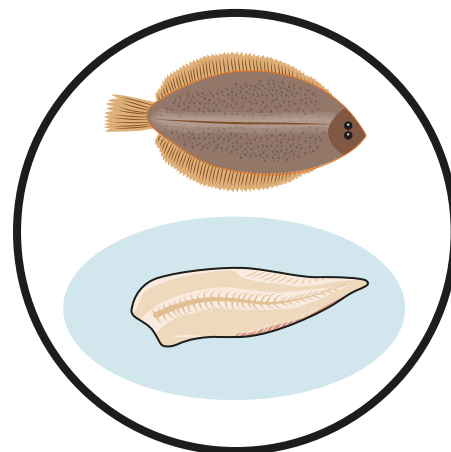
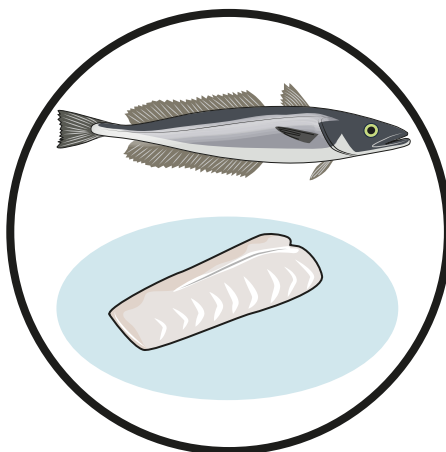
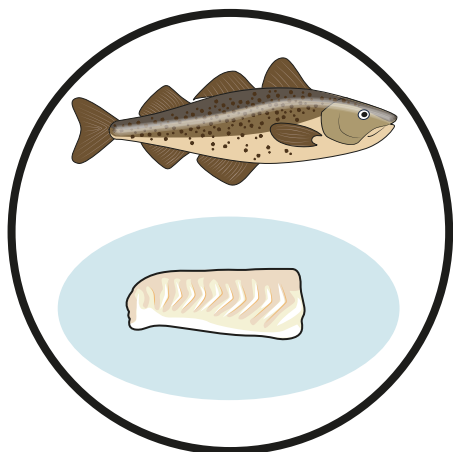


● Il y a des poissons maigres, par exemple :

le cabillaud,

le merlu,

la sole.

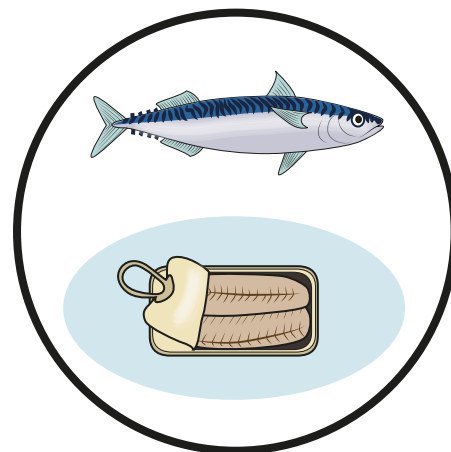
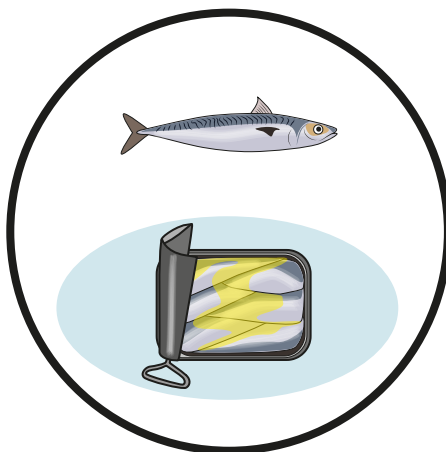
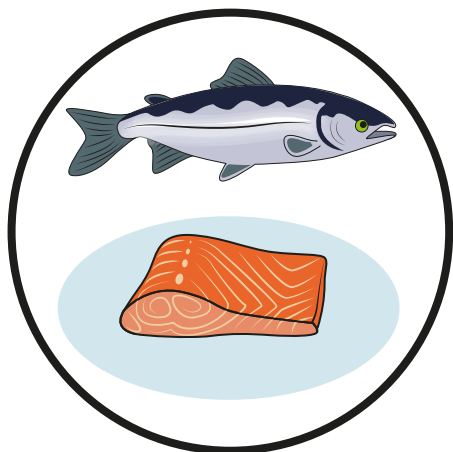


● Il y a des poissons gras, par exemple :

le saumon,

les sardines,

le maquereau.



Les poissons gras sont bons pour ma santé.

Je peux manger du poisson gras 1 fois par semaine.



## C'est bien de manger un peu de produits laitiers.

Je peux manger 2 produits laitiers par jour.

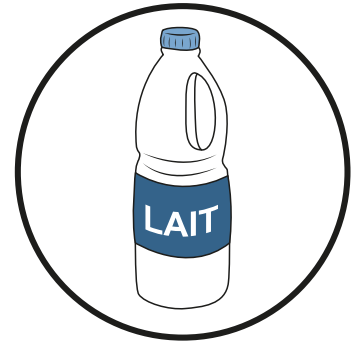
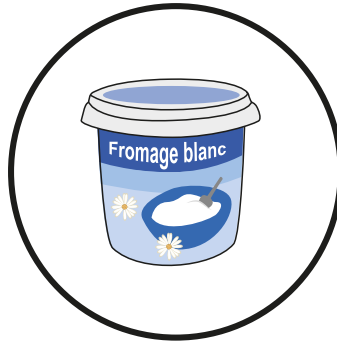
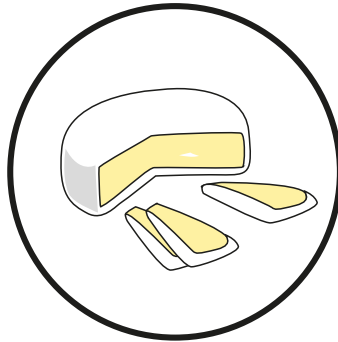
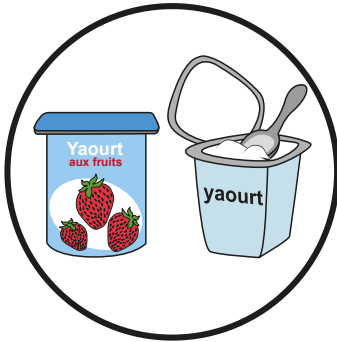
### ● Les produits laitiers sont par exemple :

les yaourts,

le fromage,

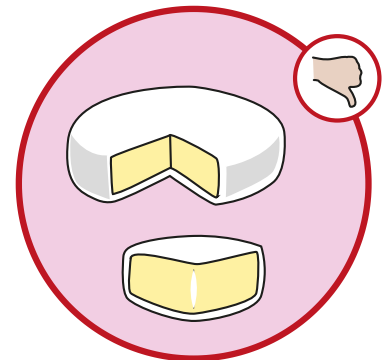
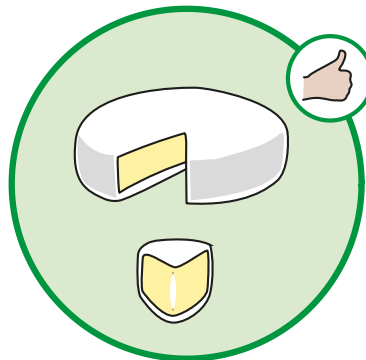
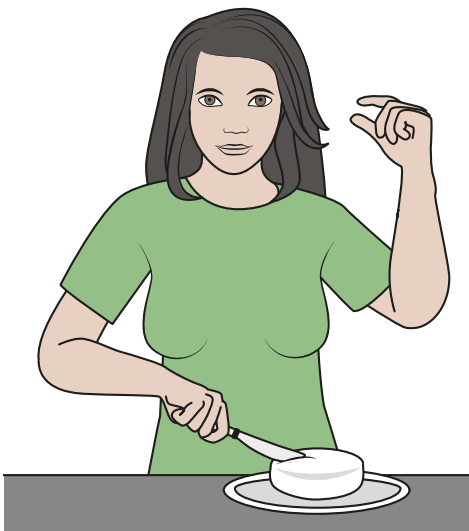
le fromage blanc,

le lait.



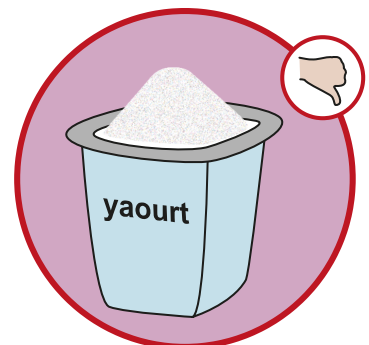
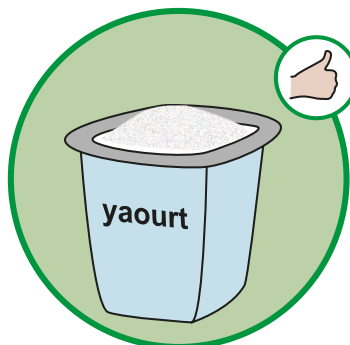
### ● Je ne mange pas trop de fromage.

Le fromage est plus gras que le yaourt.



### ● Dans mon yaourt nature, je mets peu de sucre.

Une petite cuillère suffit.





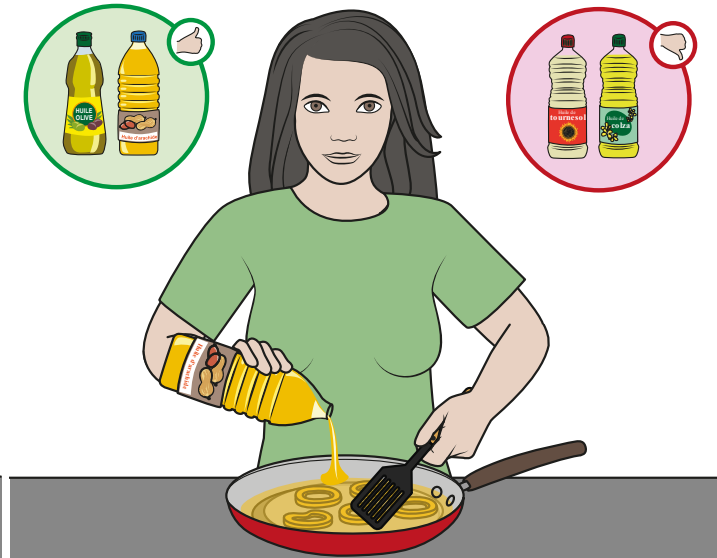
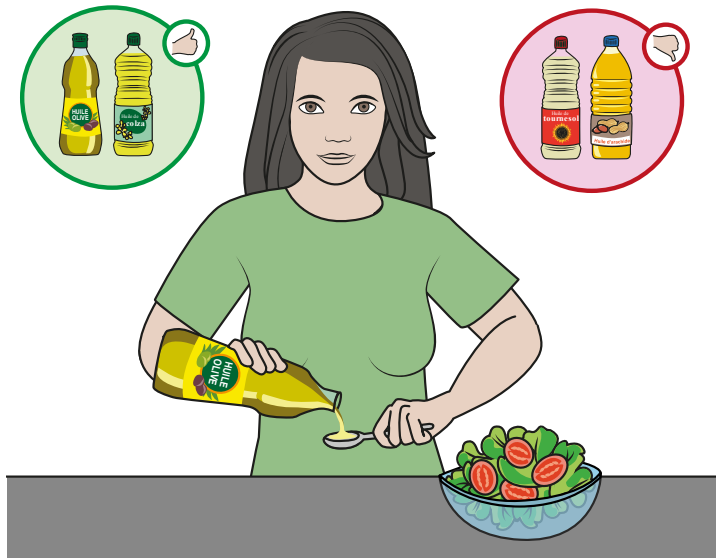
## Je peux manger certains aliments gras en petite quantité.

### ● J'utilise un peu d'huile pour cuisiner.

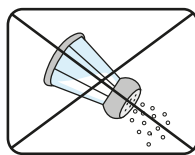
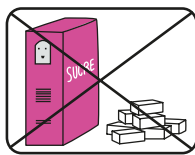
J'utilise de l'huile d'olive  
ou de colza pour les salades

J'utilise de l'huile d'olive ou d'arachide  
pour cuire ou faire frire.

J'évite d'utiliser de l'huile de tournesol.



### ● Je peux manger des fruits à coque non salés et non sucrés :



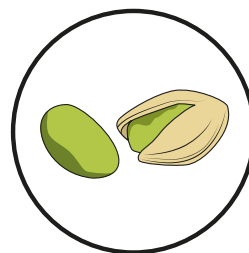
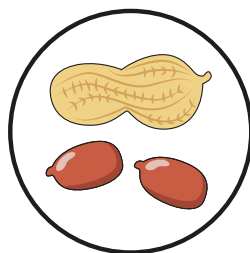
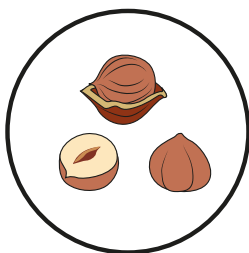
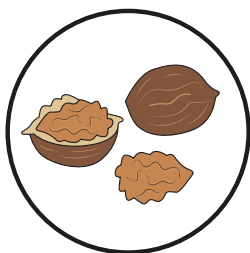
Par exemple :

des noix,

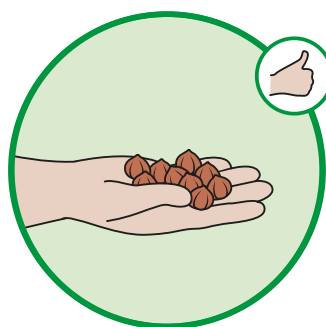
des noisettes,

des cacahuètes,

des pistaches.

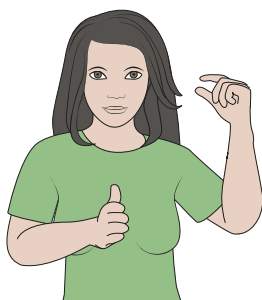


**Attention, juste une petite poignée par jour, pas plus !**

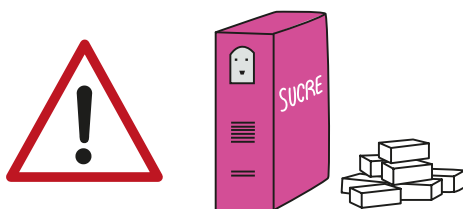


# Certains aliments sont moins bons pour ma santé

Je peux en manger un petit peu.



## Les aliments très sucrés.

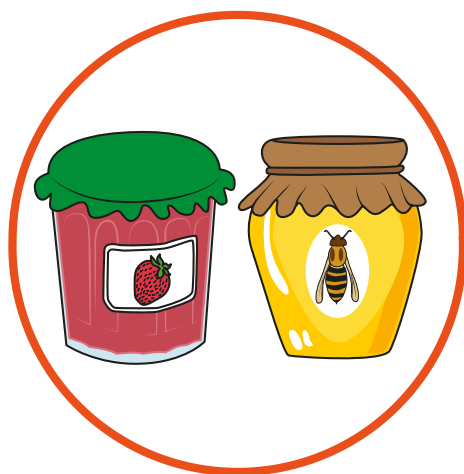
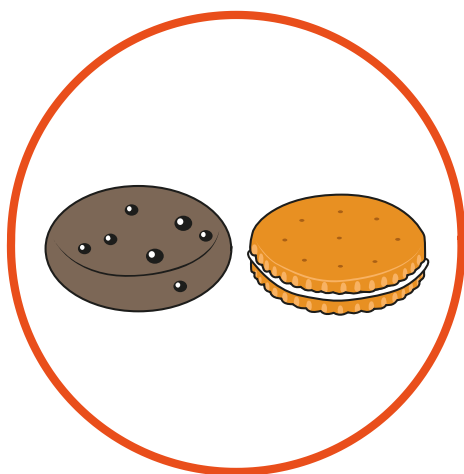


Par exemple :

les gâteaux,

les bonbons,

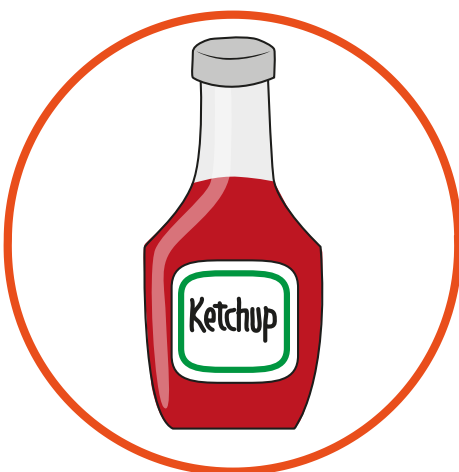
la confiture, le miel,



les crèmes dessert,

le ketchup,

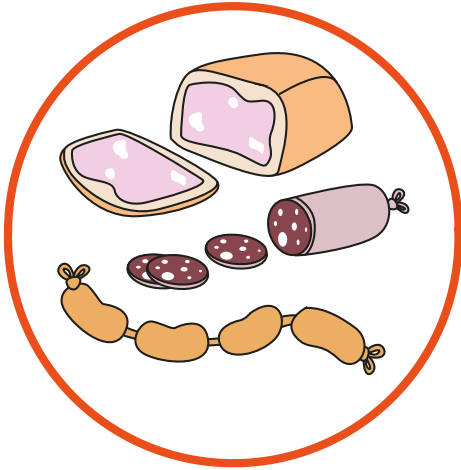
les céréales.





Par exemple :

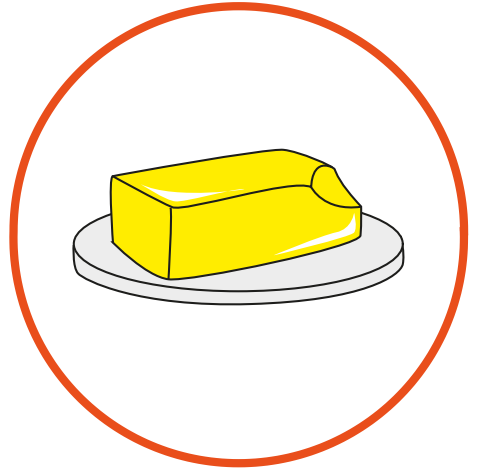
la charcuterie,



les frites, les chips,



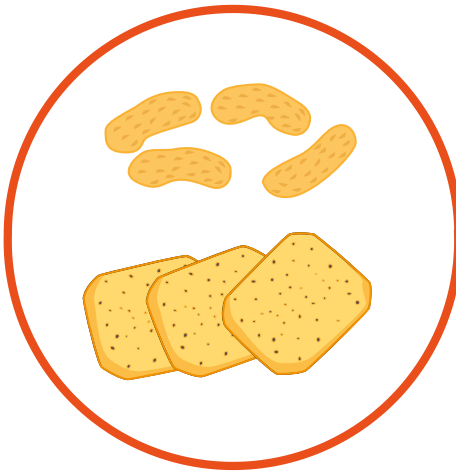
le beurre,



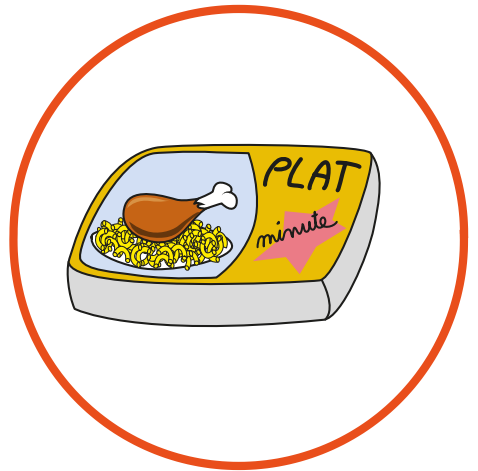
la crème fraîche,



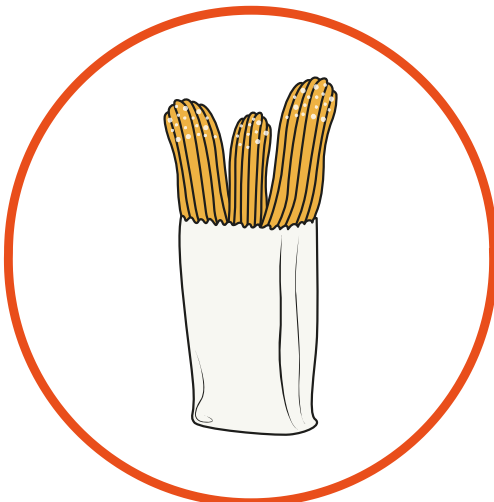
les gâteaux apéritif,



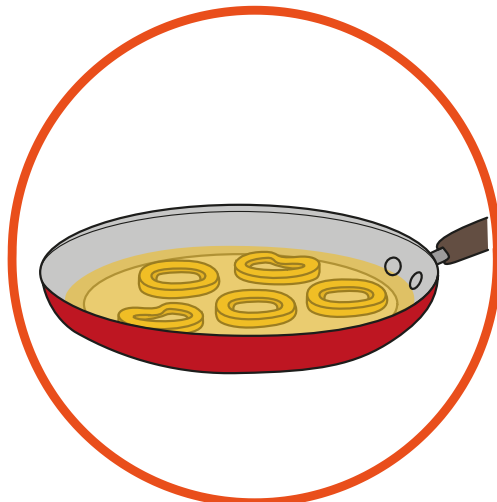
les plats préparés,



les beignets,



la friture.



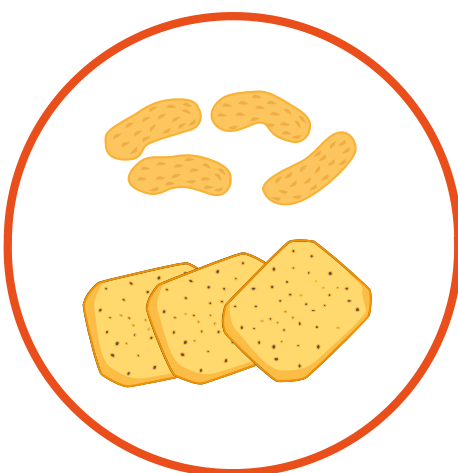
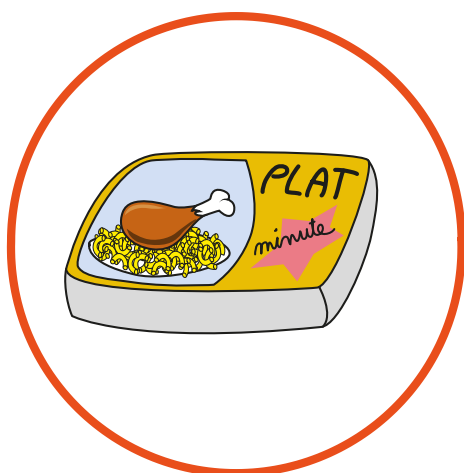


Par exemple :

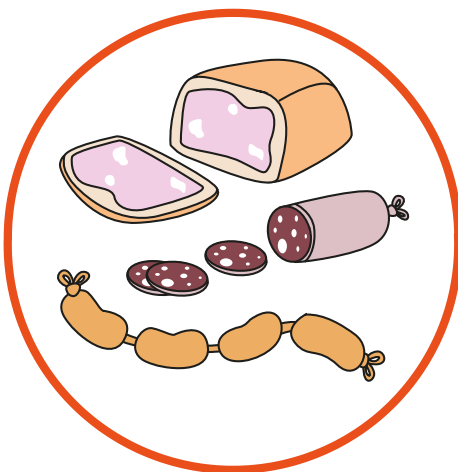
les plats cuisinés,

les gâteaux apéritif,

les chips,

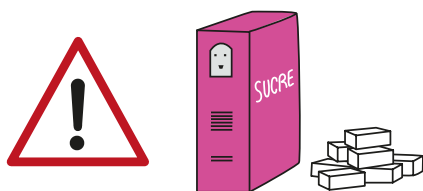


la charcuterie.



Je fais très attention à la quantité des aliments :

très sucrés,



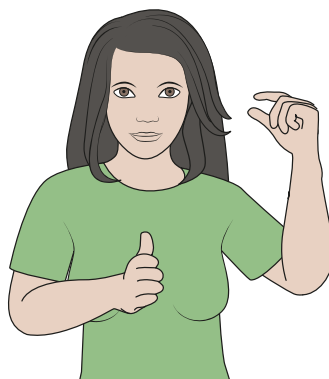
très gras,



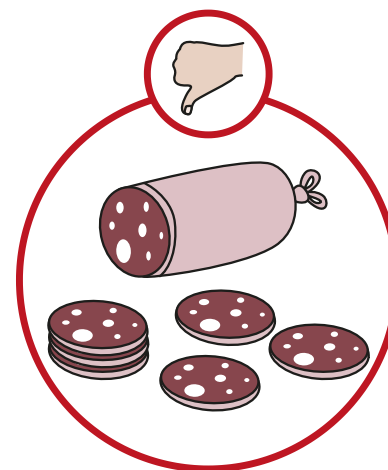
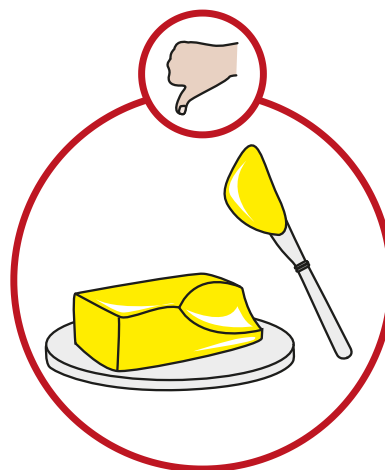
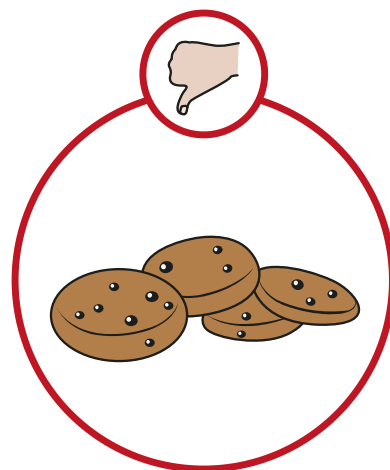
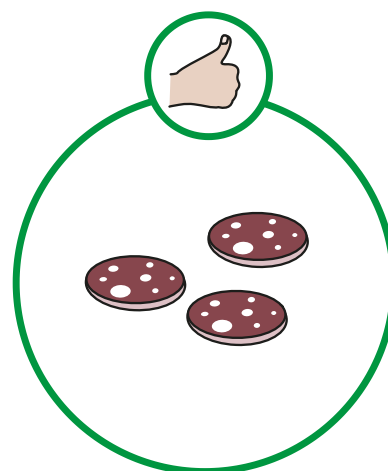
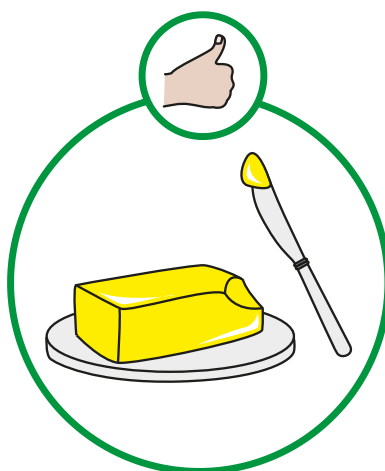
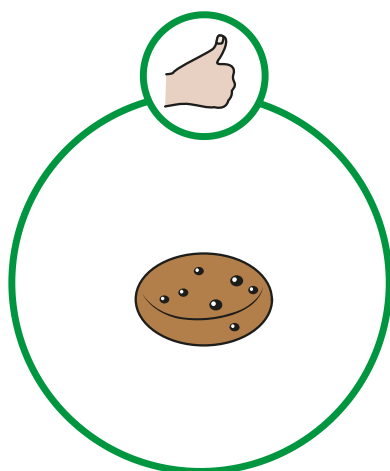
très salés.



Je peux en manger un petit peu.

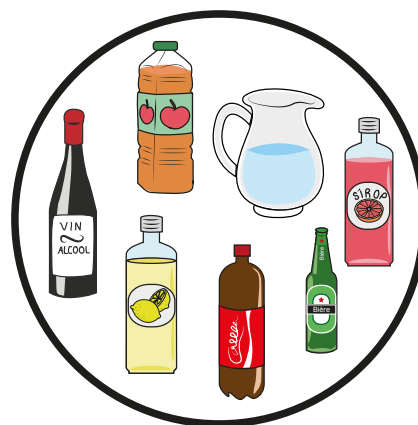


Par exemple :

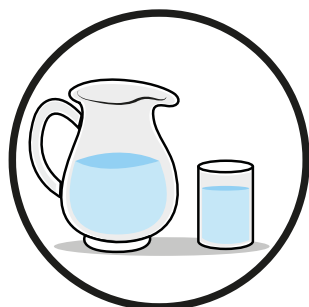


Je ne mange pas de chips tous les jours.

# Quelles boissons je choisis ?

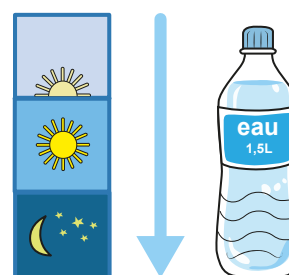
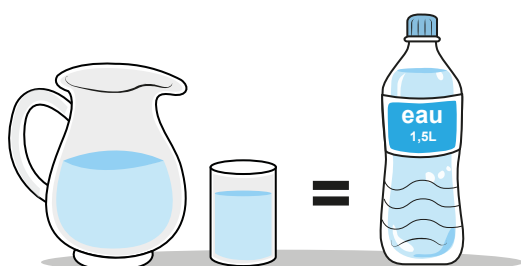


**Je bois de l'eau tous les jours.**



| Semaine |        |        |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Jour 1  | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
| ✓       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |

● **Je bois au moins 1,5 litre d'eau par jour.**



● **Je peux boire de l'eau de différentes façons.**

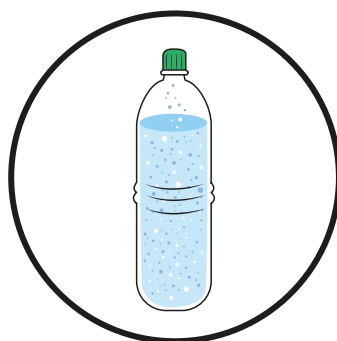
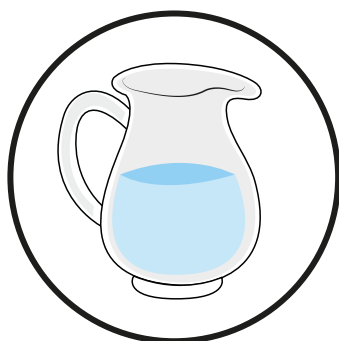
Par exemple :

de l'eau  
du robinet,

de l'eau  
gazeuse,

un thé,  
une tisane,

un citron  
pressé.

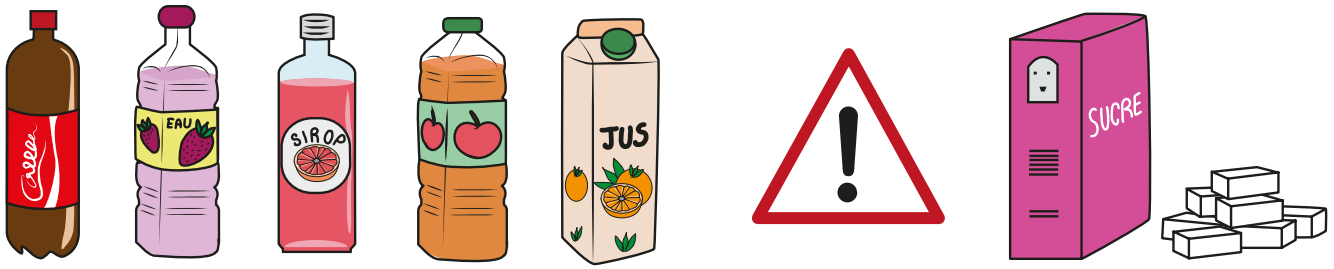


Sans rajouter de sucre.

## Je bois très peu de boissons sucrées.

Je peux boire 1 verre de boisson sucrée par jour, pas plus.

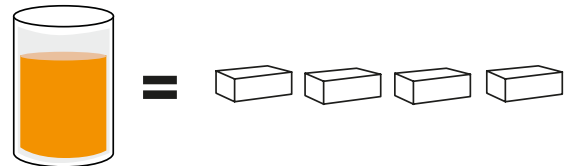
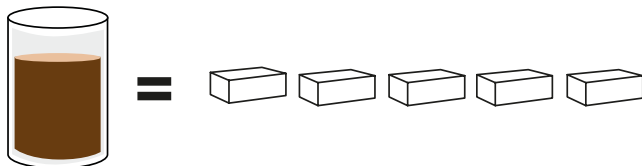
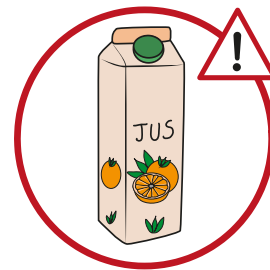
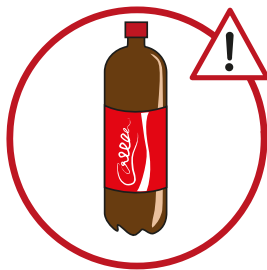
### ● Les boissons sucrées sont toujours trop sucrées.



Par exemple :

1 verre de cola contient  
5 morceaux de sucre.

1 verre de jus d'orange contient  
4 morceaux de sucre.

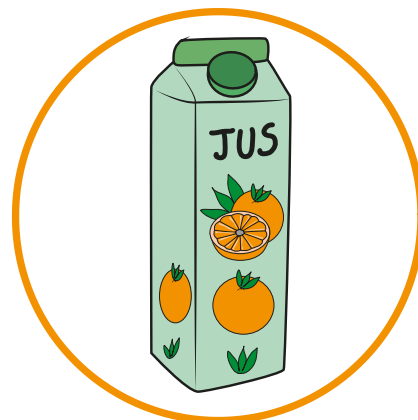
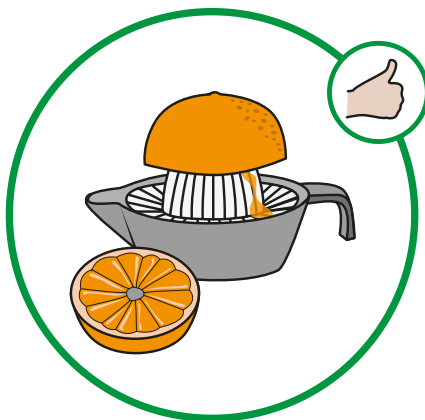


### ● Je ne bois pas trop de boissons «light» même si elles ont peu de sucre.

Avec ces boissons, j'ai encore envie de sucre.



- **C'est mieux de boire un jus de fruit pressé qu'un jus en bouteille.**  
Si j'achète un jus en bouteille, je choisis un jus de fruit «100% pur jus».



## J'évite les boissons alcoolisées.

- **Boire de l'alcool est mauvais pour ma santé.**



Voir la BD  
«L'alcool et ma santé».

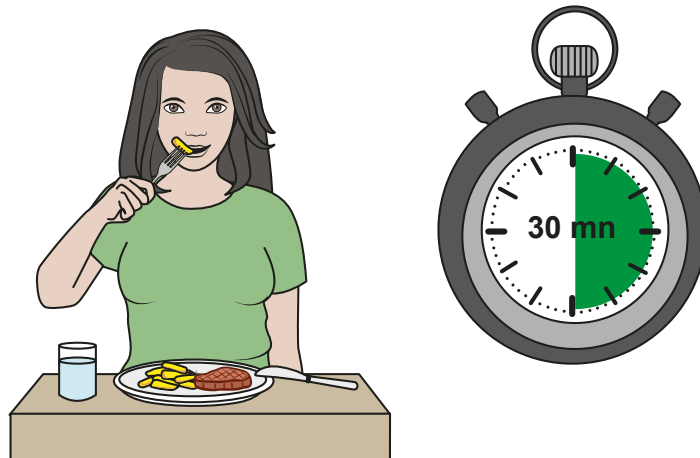




# Autres conseils pour mieux manger

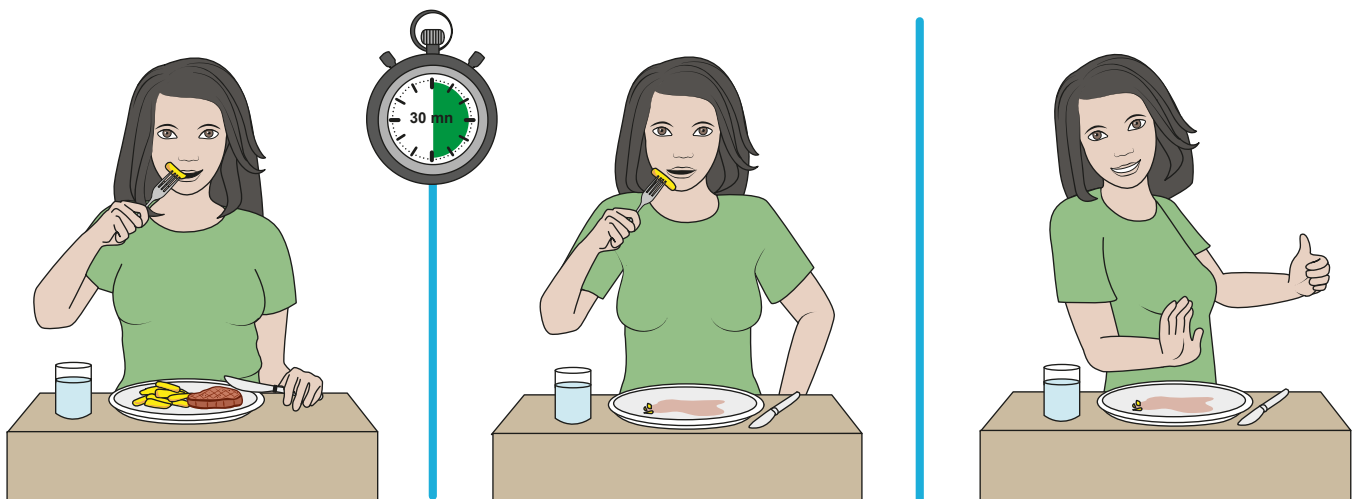
C'est bien de manger lentement.

- Un repas dure au moins 20 minutes.



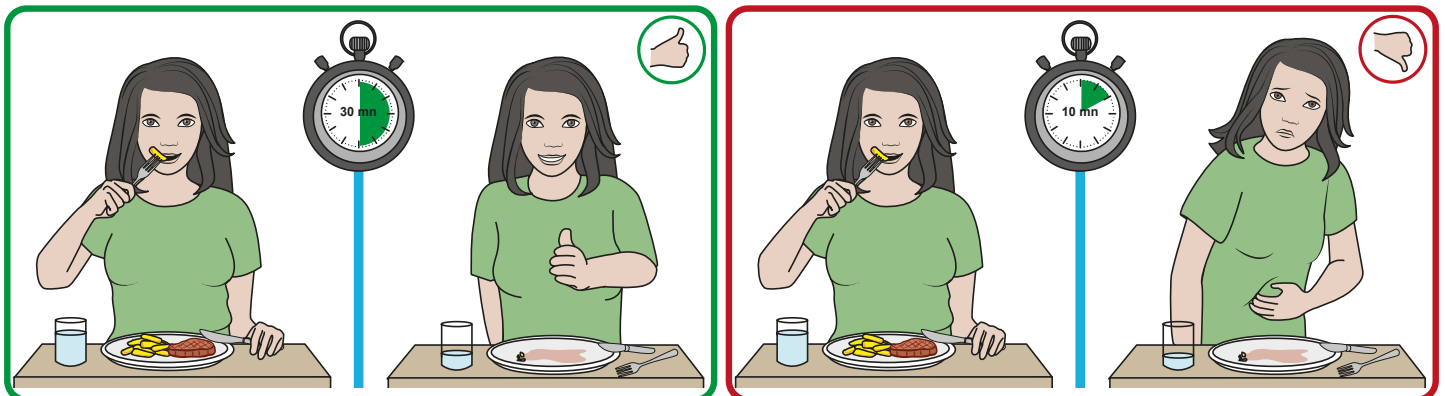
- Quand je mange lentement, je mange moins.

Il me faut du temps pour sentir que j'ai assez mangé.



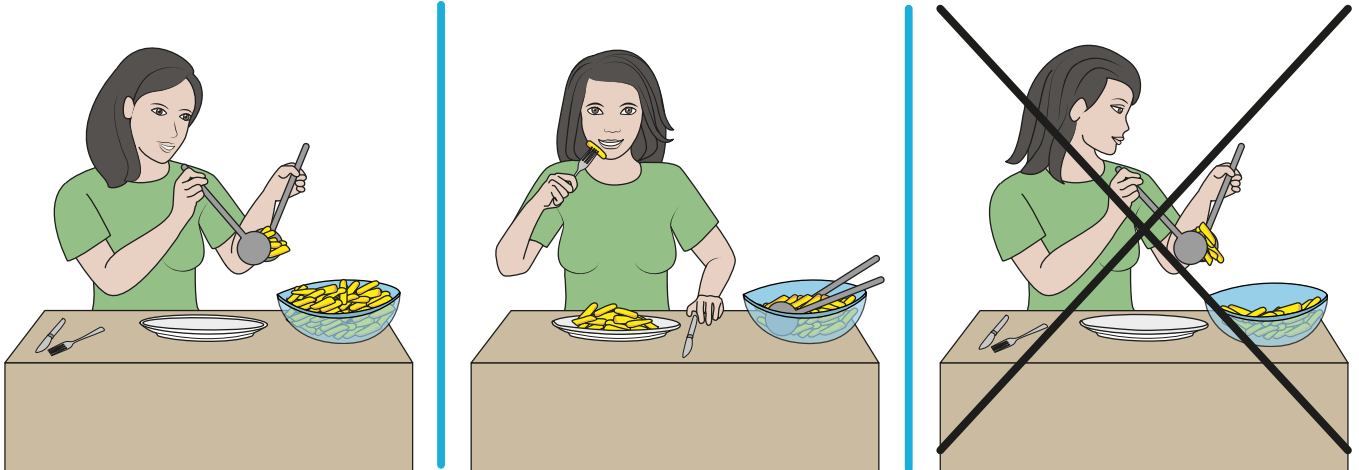
- Quand je mange lentement, je digère mieux.

Je n'ai pas mal au ventre.



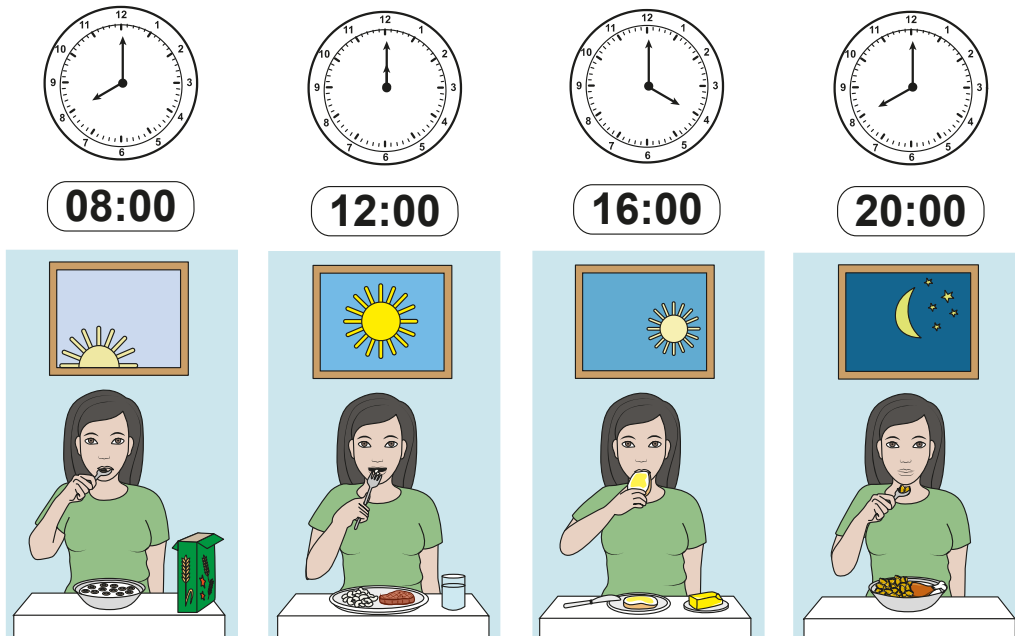
## Je ne mange pas trop.

- Je me sers une seule fois pendant le repas.

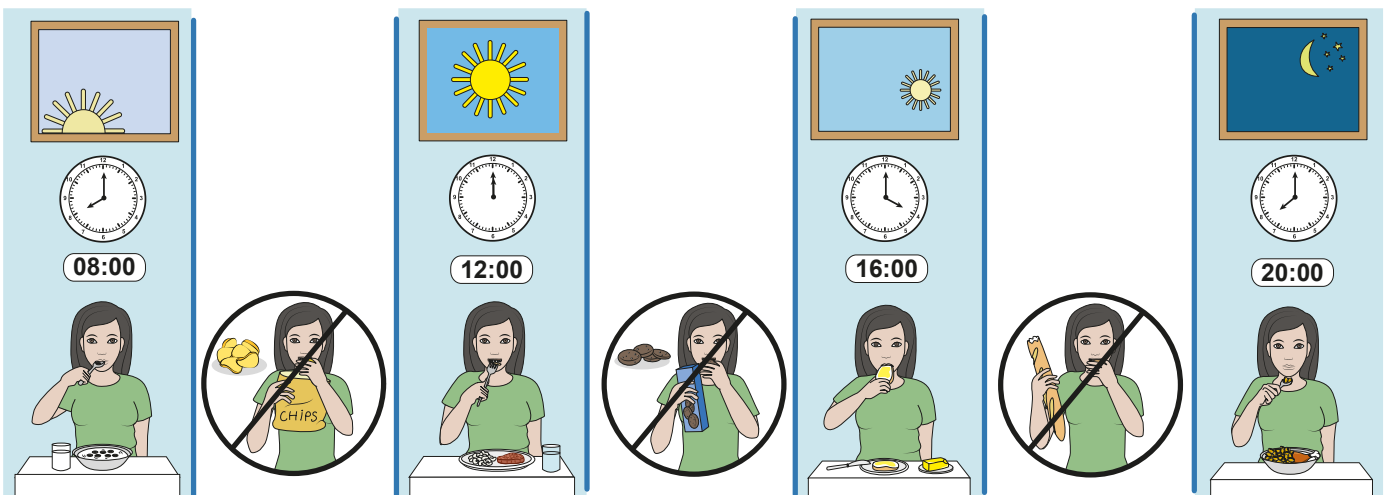


## Je mange à l'heure des repas.

- Je fais 3 repas par jour, et un goûter si besoin.



- Je ne grignote pas entre les repas.



Pour mieux manger, j'essaie de faire la cuisine moi-même.



● Quand je fais la cuisine, je mets :

peu de sel,

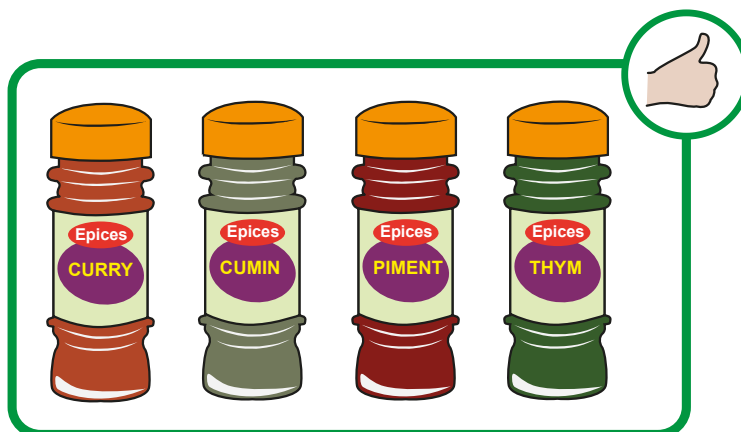
peu de graisse,

peu de sucre.



● Quand je fais la cuisine, je peux mettre des épices.

Les épices donnent du goût et sont bonnes pour la santé.



- **J'achète des légumes au moment où ils poussent.**

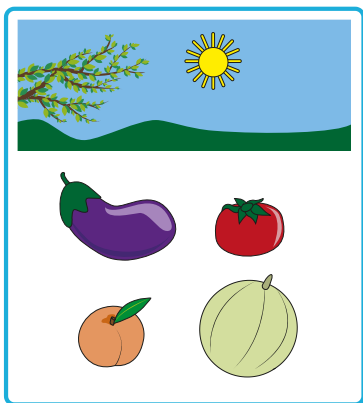
On appelle ça les «légumes de saison».



Par exemple :

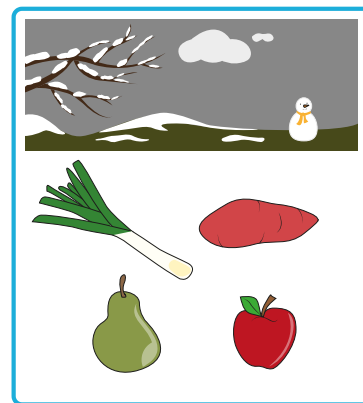
**en été :**

des aubergines et des tomates,  
des pêches et des melons.

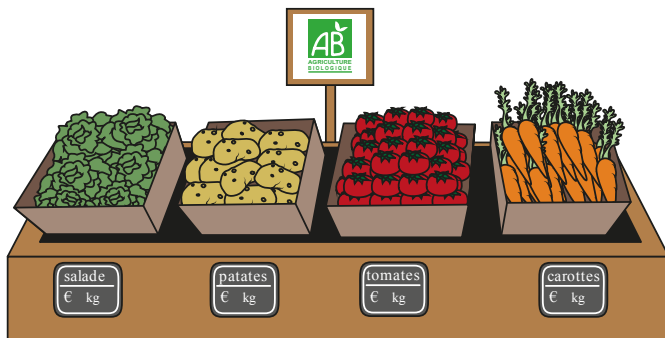


**en hiver :**

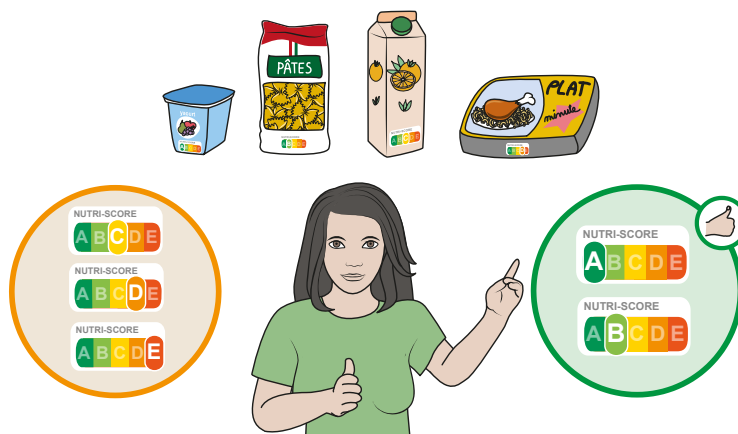
des poireaux et des patates douces,  
des pommes et des poires.



- **Si c'est possible, j'achète des aliments Bio.**



- **Quand j'achète un aliment, je regarde l'étiquette nutri-score :**  
j'essaie de choisir les aliments avec la note A ou la note B.



Ce support a été co-construit et a reçu le soutien de l'ARS Île-de-France



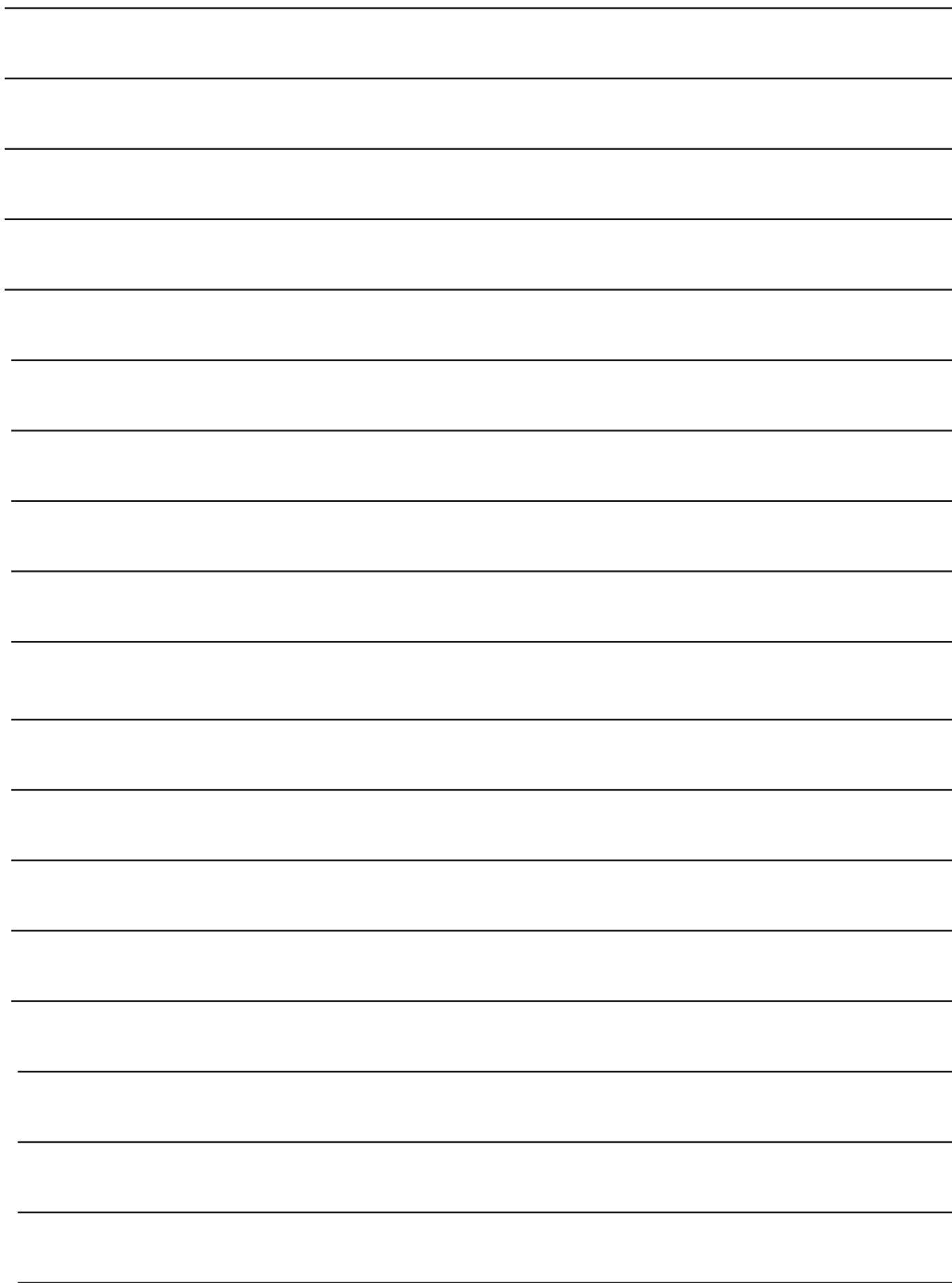
Le contenu de ce support a été réalisé avec l'Institut national du cancer



Ce support a également bénéficié de l'expertise de Aprifel



[illegible]



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



#### 1 Je choisis le thème de la BD

#### 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,  
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



#### 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis**<sup>\*</sup> santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté  
ARS Corse / ARS Grand Est  
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie  
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel  
et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC).  
Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)