

Mon guide pour retrouver vos repères alimentaires

Ségolène BOUVET
Diététicienne
nutritionniste
psycho-
comportementale

150

ümit-
vâr.

Gerçekleşmesini istediği şeye dair beklenti duyan. Umutlu. Dilimize Farsçadan geçmiştir. Umit kelimesiyle, sâhiplik mânâsı veren -vâr kelimesinden oluşmuştur.

“

Umitvâr görünmeye çalışarak, içimde bir mahşer kabarıken bir taş sükûneti taşımaya çalıştım.

Halide Edib Advar
Hondon

Avant de commencer

🌿 Libère toi des injonctions alimentaires 🌿

Il est impossible d'écouter véritablement ses besoins et ses envies lorsque l'on classe les aliments en "bons" ou "mauvais", lorsque l'on craint de trop manger ou que l'on devient le gardien strict de son propre corps.



✨ Et si tu faisais confiance à ton corps ? ✨

Pour retrouver une relation sereine avec l'alimentation, il est essentiel de prendre du recul sur les diktats alimentaires, de déconstruire certaines croyances et de moins écouter cette petite voix intérieure qui juge nos choix.

💡 On désire ce que l'on s'interdit.

Les aliments que nous bannissons deviennent ceux qui nous obsèdent. Ils nous attirent d'autant plus que nous ne nous autorisons jamais à les savourer en toute confiance, avec plaisir et sans culpabilité.

📌 La clé ? Une approche globale et bienveillante.

Le poids ne se régule pas en fonction d'un aliment en particulier, mais selon l'apport énergétique global sur plusieurs jours ou semaines. Une assiette de légumes seule n'est pas plus équilibrée qu'une assiette de féculents. Aucun aliment, pris isolément, ne peut être qualifié de "sain" ou "malsain". L'équilibre alimentaire, c'est une vision d'ensemble, où chaque élément a sa place et apporte ses bienfaits.

🥑 Manger moins de calories ne signifie pas être en meilleure santé. Au contraire, restreindre excessivement son alimentation peut être délétère. Votre corps a besoin d'énergie pour fonctionner, et bien manger, c'est avant tout nourrir son bien-être.

Faire la paix avec ton assiette c'est redécouvrir le plaisir de manger, sans peur ni culpabilité. ❤️

💡 L'équilibre ne se joue pas sur un seul repas.

Il se construit au fil des jours, en apportant à ton corps tout ce dont il a besoin, sans excès ni privation, et surtout en écoutant tes sensations alimentaires. Elles sont tes meilleures alliées pour ajuster naturellement les quantités qui te conviennent.

🥗 Essaye de faire évoluer ton regard sur tes repas.

Plutôt que de juger ce que tu manges comme "bien" ou "mal", poses toi des questions plus douces et constructives :

👉 Ai-je pris du plaisir à ce repas ?

👉 Comment je me sens après avoir mangé ?

👉 Mon alimentation de ces derniers jours était-elle globalement variée et satisfaisante ?

A Propos

HELLO, MOI C'EST SÉGOLÈNE,



Je suis diététicienne nutritionniste psycho-comportementale.

Ma mission, c'est de t'accompagner à retrouver un bien-être alimentaire grâce à une prise en charge personnalisée.

Et le tout accompagné d'une écoute bienveillante, sans aucun jugement. Je suis là pour vous rassurer, vous motiver, vous apporter une vision différente...

Et bien sûr dans la joie et la bonne humeur (évidemment).

Feuille de route de l'équilibre alimentaire



PETIT DÉJEUNER

 1 féculent riche en fibres (au choix, en quantités adaptées) :

- ✓ Pain complet, seigle, biscottes... (≈ 70 g)
- ✓ Muesli sans sucre ajouté / flocons d'avoine (30 à 40 g)

+  1 source de protéines (au choix) :

- ✓ 1 yaourt nature
- ✓ Fromage blanc / skyr (100 à 150 g)
- ✓ Fromage (30 à 40 g)
- ✓ 2 tranches de blanc de poulet/dinde
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 à 2 tranches de saumon fumé

+  1 source de lipides (au choix) :

- ✓ Beurre (10 g)
- ✓ Oléagineux (amandes, noix...) (15 à 20 g)
- ✓ 1 c. à café de purée d'oléagineux
- ✓ ½ avocat
- ✓ Fromage

+  1 boisson (au choix) :

- ✓ Thé, café
- ✓ Lait ou lait végétal
- ✓ Eau citronnée, eau nature

+  Éventuellement : 1 fruit

STRUCTURE "IDÉALE" (MIDI ET SOIR)

Etape 1: Choisir une source de protéines

Protéines:

indispensable au fonctionnement du corps

Les sources animales:

Œufs, viandes, poissons, cottage cheese, skyr, petit suisse nature, fruits de mer, fromage, fromage blanc, jambon blanc, de dinde ou de poulet...

Les sources végétales:

légumineuses: pois chiche, haricot rouge, haricot blanc, lentilles, pois cassés, tofu, seitan

Recommandations:

- Varier le plus possible les sources de protéines (alterner en protéines animales et végétales)
- Le poisson: 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon, anchois...)
- Consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine

Etape 2: Ajouter une source de féculents

Féculents:

Principale source d'énergie de notre corps

Boulgour, châtaigne (marron), Ebly, Blé dur, épeautre, feuilles de brick, flocons d'avoine, flocons d'épeautre, gnocchi, maïs, manioc, orge, pain (toute sorte), patate douce, pâtes (toute sorte), pâte à pizza (ou à pain), polenta (blé ou maïs), pomme de terre, quinoa, riz (toute sorte), sarrasin, semoule, son d'avoine, tapioca, topinambour, tortilla mexicaine (ou wrap), vermicelle (blé, riz ou soja), légumineuses

Privilégier le complet ou semi complet



Recommandations:

- Consommer une portion de féculents à chaque repas
- **Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre...) doivent être consommés tous les jours.** Il est recommandé de les consommer complets ou semi-complets quand ils sont à base de céréales car ils sont naturellement riches en fibres : pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, farine complète

Si nécessaire, les produits semi-complets (pain aux céréales, pâtes et riz semi-complets) peuvent être mieux digérés

Etape 3: Ajouter une source de légumes et fruits

Fruits et légumes:

Principale source de fibres, vitamines, minéraux,
antioxydant

Dans l'idéal, choisir des fruits et légumes de saison et
local

Le surgelé ou les conserves sont une bonne alternative à
condition qu'il ne soit pas cuisiné



Recommandations:

- Au moins 5 fruits et légumes par jour, c'est à dire 3 portions de légumes et 2 fruits.
- Privilégier la variété et varier les modes de préparation: cuit et/ou cru

Etape 4: Ajouter une matière grasse

Les matières grasses ne sont ni vos ennemies, ni à bannir ! Bien au contraire : elles jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement du corps

- ✓ Elles participent à l'absorption des vitamines (A, D, E, K)
 - ✓ Sont une source d'énergie
 - ✓ Contribuent à la fabrication des hormones et au bon fonctionnement du cerveau
 - ✓ Et... elles donnent aussi du goût et du plaisir à nos assiettes !
- ✓ **Recommandation générale :**
- ◆ En moyenne, 2 à 3 cuillères à soupe de matières grasses ajoutées par jour suffisent pour couvrir les besoins d'un adulte (hors cuisson cachée ou produits industriels).

Cela correspond à environ 20 à 30 g de matières grasses/jour.



 Comment répartir ces apports ?

 Huiles végétales (à privilégier)

- 1 c. à soupe / repas en assaisonnement ou en cuisson douce (huile d'olive, colza, noix, lin, etc.)

 Beurre ou margarine = 10g par jour

 Sources cachées ou naturelles : fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes), avocat, graines...

 Astuce : Variez les huiles pour profiter de leur complémentarité en oméga-3, 6 et 9 

Les produits laitiers

Les produits laitiers sont souvent connus pour leur apport en calcium, mais ils offrent bien plus que ça :

- ✓ Source de protéines de qualité
- ✓ Apportent plaisir et satiété
- ✓ Contribuent à la santé osseuse et musculaire, à tous les âges de la vie

✓ Recommandation générale :

👉 En moyenne, il est recommandé de consommer 2 à 3 portions de produits laitiers par jour chez l'adulte.

🍴 Qu'est-ce qu'1 portion ?

Voici quelques équivalences faciles à retenir :

🥛 Lait : 1 verre = 150 à 200 ml

🥛 Yaourt / fromage blanc / skyr : 1 pot = 125 g

🧀 Fromage : 30 g/ jour

📌 Astuce : 2 yaourts + 1 petit morceau de fromage = 3 portions pour la journée 😊

QUELQUES CONSEILS

- Consommer une petite poignée par jour de fruits à coque non salés (et non sucrés et sans chocolat): noix, noisettes, amandes et pistaches - car ils sont riches en bonnes graisses et en particulier en Oméga-3 pour ce qui est des noix.
- Privilégiez le fait maison quand c'est possible
- Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- L'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours
- Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
- Limiter la charcuterie à 150g par semaine
- Recommandation : Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures

Et si tu sens que tu as besoin d'être accompagné.e pas à pas, avec bienveillance et sans jugement, je serais ravie de t'aider à avancer sur ce chemin.

Mon approche est bienveillante, personnalisée et centrée sur toi.

Tu n'es pas seul.e. 🌿

**N'hésite pas à ma contacter:
www.segodiet.fr
ou à prendre un rdv avec moi !**