

LIVRET INFORMATIF ET PÉDAGOGIQUE
À DESTINATION DES PROFESSIONNELS ACCOMPAGNANTS

SANTÉ ET NUTRITION



INFORMER, ÉCHANGER, ORIENTER !

Ville de
Besançon

PETIT-DÉJEUNER

L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER

- Besoin d'énergie pour débiter une nouvelle journée.
- Impact sur la réduction de la faim durant toute la journée.
- Permet de prendre un temps pour soi avant de débiter ses activités quotidiennes.

Il y a plein de façon de composer un petit déjeuner. On peut préférer manger du sucré, du salé, les deux. Varier les saveurs et les cultures.



ATTENTION

Il est important de **manger en étant concentré** pour apprécier et déguster sans distractions (écrans par exemple).



EXEMPLES DE COMPOSITIONS D'UN PETIT-DÉJEUNER VARIÉ

1 PRODUIT CÉRÉALIER (DANS L'IDÉAL COMPLET)

- Pain complet
- Flocons d'avoine
- Muesli

1 PRODUIT PROTÉINÉ

- Lait
- Yaourt
- Fromage
- Charcuterie (jambon)
- Oeufs

1 FRUIT OU LÉGUME

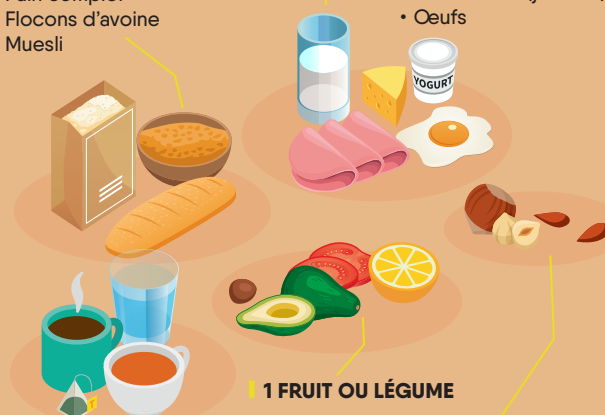
- Tomate
- Fruit frais
- Avocat

1 BOISSON

- Eau
- Thé
- Café (sans sucre de préférence)

FRUITS À COQUE NON SALÉS

- Amande
- Noix
- Noisette
- ...



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour tous vos repas, vous pouvez consulter des calendriers indiquant les aliments de saison. Comme celui-ci :



LE GOÛTER



POURQUOI FAIRE UN GOÛTER ?

- Permet une pause dans la journée, moment de décompression.
- Redonne de l'énergie, sans couper la faim pour le repas du soir (pour cela il faut 3h entre le goûter et le dîner).
- Il est à adapter en fonction de l'activité physique de la journée.

LES BONS RÉFLEXES POUR LE GOÛTER

• LES FRUITS

Privilégier les fruits en morceaux plutôt que les compotes. Si compote, favoriser les «sans sucres ajoutés».

• PRODUITS LAITIERS

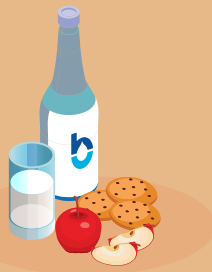
Yaourt, fromage, verre de lait.

• FÉCULENTS

Privilégier le fait maison car les biscuits achetés sont souvent très sucrés et ultra transformés.

• L'EAU

Privilégier un verre d'eau plutôt qu'une boisson sucrée ou un verre de jus de fruit.



ATTENTION

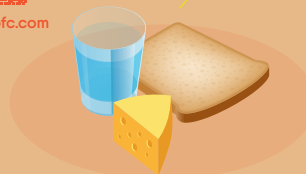
Les jus de fruit sont souvent très sucrés.

EXEMPLES DE COMPOSITIONS D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Plus d'informations



reppop-bfc.com



GOÛTER N°1

1 tranche de pain (complet de préférence)
+ 1 morceau de fromage
+ eau

GOÛTER N°2

1 fruit (de préférence de saison)
+ 1 part de gâteau au yaourt (maison de préférence)
+ eau



GOÛTER N°3

Fromage blanc
+ morceaux de fruit ou fruit à coque (amande, noix, noisette, noix de cajou, etc.)
+ eau



Retrouver de nombreuses recettes sur mangerbouger.fr



ASTUCE : il est recommandé de manger une poignée de fruits à coques non salés par jour

NUTRISCORE ET PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ



QU'EST-CE QUE LE NUTRISCORE ?

Indique en un coup d'œil la qualité nutritionnelle des aliments = capacité d'un aliment à répondre à nos besoins.

COMMENT S'EN SERVIR ?

• Comparer :

- Les produits d'un même rayon ou d'une même catégorie
- Un même produit de différentes marques
- Des produits qui se consomment à la même occasion

• **Privilégier** les produits avec un nutriscore allant de A à C.

• **Éviter** les produits avec un nutriscore allant de D à E.

ATTENTION

le nutriscore ne prend pas en compte la **transformation des aliments**.

Plus d'informations



mangerbouger.fr

PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Plus d'informations sur le PNNS



sante.gouv.fr

- **Ce qu'il faut augmenter** : légumes secs, fruits, légumes, fruits à coques, l'activité physique, le fait maison.
- **Aller vers** : le pain complet, les pâtes complètes, le riz complet, la semoule complète, les aliments de saison et produits localement, une consommation de poisson gras et de poisson maigre en alternance, l'huile de colza, de noix et d'olive, le bio, les produits laitiers.
- **Réduire** : la charcuterie, les produits sucrés, gras, salés, l'alcool, la viande (privilégier la volaille), le temps passé assis.

QU'EST-CE QUE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

L'équilibre ne doit pas être pensé sur un seul repas mais sur les repas de toute une journée voire de la semaine.

Il est important d'essayer d'avoir des rythmes de repas les plus réguliers possibles et d'apprendre à écouter ses sensations de faim et satiété.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des applications qui décryptent les ingrédients des produits et nous donnent des indications sur la composition.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le premier ingrédient qui est affiché dans la composition d'un produit est celui qui est présent en plus grosse quantité.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique désigne tout mouvement du corps produit pas les muscles, qui nécessite une dépense d'énergie.

Il est important de pouvoir prendre du plaisir lorsqu'on pratique une activité physique

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- J'ai un meilleur moral
- J'ai plus de souplesse
- Je digère mieux
- Je dors mieux
- J'ai plus d'équilibre
- J'ai plus de force
- J'ai plus d'endurance
- Bon pour le cœur
- Je suis plus résistant face aux virus et bactéries



ATTENTION

Tout le monde peut pratiquer une activité physique tous les jours et à tous âges, il faut juste qu'elle soit adaptée en fonction de chacun.

Test pour connaître son niveau d'activité physique



mangerbouger.fr

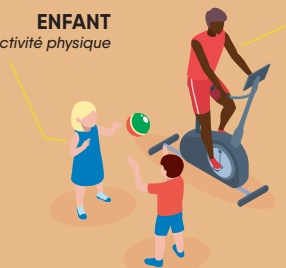
LES DURÉES RECOMMANDÉES

ADULTE

30min/jour d'activité physique

ENFANT

1h/jour d'activité physique



ATTENTION

Il faut savoir **écouter son corps** et **augmenter la durée et l'intensité de l'activité progressivement.**

LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX

MARCHE



DÉPLACEMENTS ALTERNATIFS

trottinette, vélo, skateboard



BRICOLAGE



NATATION

lac, mer, piscine



MÉNAGE



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



JARDINAGE



Consulter des exercices de renforcement musculaire



mangerbouger.fr

PASS'SPORT ET SANTÉ SUR PRESCRIPTION



! C'EST QUOI ?

Les médecins traitants peuvent prescrire une activité physique à toute personne ayant une maladie chronique (affection longue durée ou non), en perte d'autonomie ou ayant des facteurs de risques limitants la pratique sportive.

! POUR QUI ?

Pour les personnes atteintes de pathologies (surpoids-obésité, diabète, pathologies chroniques cardio-vasculaires, pulmonaires, cancers,...) pour lesquelles la pratique sportive, validée par la prescription d'un médecin, peut apporter un bénéfice sur leur santé.

! COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

- Parlez-en à un médecin
- Contacter le réseau sport santé BFC au :
03.81.48.36.52
ou par mail :
contact@rssbfc.fr



Plus d'informations



epass-bfc.fr

PASS'SPORT



! C'EST QUOI ?

Une aide financière à la pratique sportive par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive.

Plus d'informations



pass.sports.gouv.fr

! POUR QUI ?

Aux enfants et aux jeunes qui risquent d'être éloignés de la pratique sportive en raison d'un handicap ou pour des raisons financières.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe le Pass'Sport Forme pour les jeunes en surpoids.



reppop-bfc.com



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez consulter l'ensemble des associations sportives du Grand Besançon ici :



grandbesancon.fr

CONTACT

RÉSEAU SPORT SANTÉ BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

📍 Maison régionale des sports
3 avenue des Montboucons
25000 Besançon

📞 03.81.48.36.52

✉️ contact@rssbfc.fr



espass-bfc.fr

RéPPPOP BFC BESANÇON (RÉSEAU DE PRÉVENTION ET DE PRISE EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE)

📍 CHRU St Jacques
2 Place Saint-Jacques
25000 Besançon

📞 03.81.21.90.02

✉️ reppop-bfc@chu-besancon.fr



reppop-bfc.com