

Exit l'alimentation industrielle et certaines habitudes à la peau dure ; voici quelques conseils pour choisir ce qu'il y a dans ton assiette et adopter les bons réflexes pour te faire plaisir et faire du bien à ton corps.



J'ALIMENTE MON CORPS, PAS MON ACNÉ!

Il est souvent difficile de faire le tri entre les aliments qui pourraient participer à ton acné. Petit guide pour t'y retrouver :

LES ALIMENTS À SURVEILLER

Les aliments à fort indice/forte charge glycémique

- Frites, riz à cuisson rapide, pommes de terre au four, purée, baguette
- Carottes cuites, pastèque, banane
- Sodas, gaufres, dattes, confiseries, barres chocolatées

Pour en savoir plus :
www.mangerbouger.fr



LES ALIMENTS À FAVORISER

Riches en zinc

- Viande de bœuf/veau, œufs
- Cacao en poudre
- Noix de cajou, lentilles, champignons

Riches en antioxydants

- Noix de pécan, noisettes
- Pruneaux, raisin rouge, mûres, myrtilles, fraises, oranges, kiwis
- Artichauts, épinards, brocolis, poivrons rouges, haricots rouges

Riches en Omega-3

- Poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardines, thon)
- Huile de lin, colza, noix
- Légumes verts à feuilles (mâche, chou, laitue...)



TEEN'ACT





GRIGNOTAGE SANS FIN ET SANS FAIM

- **Des cookies vers 11 heures, du saucisson avant le dîner...** Si la tentation est parfois grande entre les repas, les aliments que l'on grignote sont souvent gras, sucrés et à forte charge glycémique.
- **Quand on mange devant un écran**, on a tendance à manger davantage et à vider son assiette sans apprécier les aliments. Pensez-y : il est toujours plus facile de s'arrêter à la fin d'une petite portion qu'au milieu d'une grande.
- **Contre le grignotage, rien de tel que de manger à sa faim lors des repas.**
- **Prévoir des activités et s'occuper l'esprit** permet de ne pas se diriger vers la cuisine au moindre petit creux.

SAUTER
UN REPAS,
UNE (FAUSSE)
BONNE IDÉE



JE CHANGE MES HABITUDES !

JE CHANGE MES HABITUDES !

- **Sauter un repas revient souvent à consommer plus de snacks** tout au long de la journée. Un repas vite englouti est bien plus bénéfique, même s'il est peu diététique.
- **Ne pas sauter de repas**, c'est aussi adopter un rythme et donner à son corps des repères.
- **En cas d'impasse, un goûter équilibré** (composé de produits céréaliers, laitiers, ou de fruits) permet de s'offrir un moment de détente et d'attendre le dîner sans piocher n'importe quoi dans le frigo ou les placards.

ET SI ON MANGEAIT DES LÉGUMES?

- **Riches en fibres, les légumes sont de véritables coupe faim.** Le tout sans calories superflues !
- **Crus, sautés, en soupe.** On ne se lasse pas des salades de tomates, les concombres se râpent crus ou peuvent rejoindre maïs et avocat dans une salade. Le tout (presque) sans épluchage et un minimum de préparation.
- **Mélangés à des féculents**, pour leur effet rassasiant (fibres). Mais aussi pour leur apport calorique et être à l'abri des coups de pompe et des envies gourmandes responsables de la prise de poids.



MOINS DE
FAST-FOOD,
PLUS DE FAST
GOOD !

- **Bien qu'elles affichent désormais les valeurs nutritionnelles**, certaines enseignes du fast-food servent des portions trop caloriques et bien peu rassasiantes. Gare aux fringales !
- **Un burger ça va, 2 burgers...** C'est surtout le fait d'y manger trop souvent qui peut entraîner un risque de surpoids.
- **La restauration rapide fait sa mue.** A côté des food trucks et autres sushis, répondant déjà à une exigence de qualité à un prix accessible, de nouvelles tendances (bio, naturel, vegan) ont fait leur apparition. Avec une recette simple: proposer des repas équilibrés en mettant en avant le local, la fraîcheur des produits, la traçabilité...

