

Gesond iessen, Méi beweegen – C'est quoi?

GIMB – « Gesond iessen, Méi beweegen » est une initiative de 4 Ministères :

- Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
- Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région
- Ministère de la Santé
- Ministère des Sports

Elle a comme objectif la promotion l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière et adaptée et de lutter contre la problématique de l'obésité et de la sédentarité pour l'ensemble de la population.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Mieux vaut faire un peu d'activité physique que pas du tout !

Enfants et Adolescents (5-17 ans)

- Au moins 60 minutes d'activité physique modéré ou intense par jour en moyenne
- Faire des activités d'endurance d'une intensité élevée au moins 3 jours par semaines, ainsi que des activités pour renforcer les muscles et les os
- Limiter le temps sédentaire, en particulier le temps passé devant les écrans !

Adultes (>18 ans, personnes âgées, femmes enceintes, personnes atteintes des maladies chroniques ou d'un handicap)

- Entre 150 et 300 minutes d'activité physique modérée ou entre 75 et 150 minutes d'activité intense, ou une combinaison des deux par semaine
- Faire des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou élevée au moins deux jours par semaine d'intensité modéré ou élevé
- Pour les personnes âgées, il est important d'incorporer des activités mettant l'accent sur l'entraînement de l'équilibre et de la force au moins 3 jours par semaines
- Pour les femmes enceintes, au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine est recommandée

Penser à augmenter en volume et intensité progressivement et en concertation avec votre médecin !

Testez votre niveau d'activité physique : « some is better than none »

Évaluez vos habitudes en matière d'activité physique : <https://www.sport-sante.lu/actimetre/>

Si les résultats de l'actimètre ne sont pas très concluants, voici quelques conseils pour vous aider à mettre en place un rythme hebdomadaire pour atteindre les objectifs recommandés :

- Pratiquez au min. 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse au moins 5 j./sem.
- Choisissez des activités physiques qui vous plaisent et pratiquez-les avec des amis ou en famille
- Pratiquez les activités physiques à votre propre rythme
- Augmentez l'intensité ou/et le volume de façon progressive, selon vos capacités

Merci à la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé de nous avoir mis à disposition l'actimètre.

Pour plus d'information sur le programme sport-santé : www.sport-sante.lu

sport santé 



Ma checkliste pour une alimentation équilibrée

- Je mange 5 portions de fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits (1 portion = 1 main)
- Je mange régulièrement des féculents complets
- J'utilise différents types d'huiles, comme huile de colza, noix, olive
- Les noix font partie de mon alimentation
- Je bois 8 verres d'eau par jour ce qui équivaut à 1,5 L
- Je mange 2 à 3 fois par jour du fromage ou des produits laitiers nature sans sucres ajoutés
- Je remplace régulièrement la viande par des légumes secs



Pour plus d'information sur l'alimentation équilibrée et les différentes familles alimentaires :

<https://gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/besoins-nutritionnels/adulte.html>

Bouger plus au quotidien

Et réduire le temps assis au cours de la journée

- Si vous avez un chien, emmenez-le en promenade. Si vous n'avez pas de chien, promenez-le quand même.
- Promenez-vous avant ou après les repas.
- Garez votre véhicule un peu plus loin et terminez le trajet à pied.
- Quand vous prenez le bus ou le tram, descendez deux arrêts avant et terminez à pied.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Prenez le vélo à la place de la voiture dès que possible.
- Pensez à téléphoner debout plutôt qu'assis, en marchant c'est encore mieux
- Mettez un rappel sur votre téléphone pour penser à se lever au moins toutes les 2h et marchez un peu.
- Le jardinage, le bricolage ou le ménage constituent aussi de l'activité physique.

Surveillez votre consommation en sucres (maximum 25g par jour)

Boissons sucrées = bonbons liquides

- 1 cannette de soda (330 ml) = 35g sucre(s)
- 1 verre (330 ml) de jus de fruits= 35g sucre(s)
- 1 croissant = 9 g de sucre(s)
- 1 croissant aux amandes = 14g de sucre(s)
- 1 pain au chocolat = 12g de sucre(s)
- 1 cuillère à soupe de ketchup (g)= 3,5g sucre(s)
- Céréales petit-déjeuner au miel = 16,5g de sucre(s)

Source : Ciquai

- En cas de consommation de sucre, **préférez-le sous forme « solide » dans les aliments** (gâteau, biscuit, yaourt,..) que sous forme liquide dans les boissons. L'aliment solide sera toujours plus rassasiant.
- **Gardez les boissons sucrées pour des occasions particulières** (anniversaire, fête, restaurant, ...)
- **Pensez aux pâtisseries, gâteaux, biscuits maison** à la place des produits finis du commerce, à base de sucres sous forme de « sirop de glucose, fructose » ou autres sucres industriels.
- Pour des **goûters sucrés, pensez aux crêpes ou simplement du pain avec une garniture sucrée**, nutritionnellement plus intéressants qu'un goûter sucré fini du commerce.

Le mindful eating ou manger en pleine conscience

- Je prends mes repas assis
- J'accorde du temps à mes repas
- Je mange dans une ambiance calme et détendue
- Je mange sans écrans (télé, smartphone)
- Je suis attentif(ve) aux goûts et saveurs de mon repas
- J'écoute ma sensation de faim
- Je mange avec et par plaisir
- Je m'arrête à satiété

Les repas, un moment pour se connecter à soi !

Pour plus d'informations :

<https://gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/besoins-nutritionnels/adolescents/snacks-grignotages.html>

Combien de pas par jour ?

- Connaître son nombre de pas quotidiens, quel que soit le nombre moyen de pas, est un excellent point de départ pour augmenter progressivement son activité quotidienne
- Pour les adultes, faire 8.000 à 10.000 pas par jour pourrait être un objectif à atteindre progressivement pour diminuer votre risque de souffrir d'une maladie chronique
- Pour les personnes âgées, faire au moins 3.000 pas par jour est l'objectif, en fonction de la forme physique et en coordination avec votre médecin
- En général, 30 minutes de marche = 3.000 à 4.000 pas selon votre longueur de pas

Comment calculer votre longueur de pas ?

Placez votre orteil droit ou gauche juste derrière la ligne de départ sur le sol derrière vous. Marchez ensuite naturellement le long de l'échelle tracée sur le sol. Comptez 10 pas (5 pour le pied droit, 5 pour le pied gauche) et lisez la distance entre vos orteils et le 10^e pas. Divisez cette distance par 10 et vous obtiendrez votre longueur de pas moyenne. Multipliez cette distance par 2 pour calculer la longueur de votre foulée.

Maintenant vous savez quelle distance parcourir pour atteindre votre objectif de pas quotidien.

Se fixer un objectif de pas quotidiens nous encourage à réduire le temps sédentaire et à augmenter progressivement notre niveau d'activité quotidienne.

Challenges :

- 1) Répétez la procédure pour calculer la longueur de pas pour la course à pied cette fois-ci.
- 2) Combien de pas devrez-vous faire pour marcher 6 kilomètres ?
- 3) Combien de pas devrez-vous faire pour courir 4 kilomètres ?

Faites des repas un moment de convivialité, de partage et de communication

Visuel : Eng Famill um besch dei all um handy sinn an iessen vs frou Famill ouni Handy

Réduire le temps passé devant des écrans, sortez jouer avec vos enfants

Pour plus d'information :

<https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/p/petite-enfance/danger-des-ecrans1.html>

L'alimentation du bébé

L'allaitement maternel

Le lait maternel dispose de la composition idéale pour nourrir votre bébé et constitue la meilleure alimentation pour assurer son développement et sa croissance.

La diversification alimentaire

La diversification est l'introduction progressive d'aliments autres que le lait. C'est aussi le passage d'aliments liquides vers des aliments à texture de plus en plus solide. Le bébé va développer les compétences à manger à la cuillère puis à manger lui-même avec ses doigts.

Education au goût

Pourquoi se préoccuper du goût de l'enfant?

Le bébé, l'enfant, l'adolescent vont manger davantage les aliments et les plats qu'ils aiment et qu'ils connaissent.

Eveiller le goût de l'enfant pour qu'ils apprécient les aliments et plats bénéfiques à leur santé est un pilier important pour le développement des habitudes alimentaires saines pour la vie.

Les 1.000 premiers jours de l'enfant sont une période de développement et d'apprentissage intense au cours de laquelle l'enfant est extrêmement sensible aux stimulations de l'environnement et particulièrement curieux de découvrir différents goûts, textures et odeurs.

Vous êtes à la recherche de recettes ou conseils pour l'alimentation de votre bébé, consultez notre livre : <https://gimb.public.lu/fr/publications/2022/alim-nourrison.html>

Quelques messages importants :

- Le nombre de tétées ou de biberons et le volume bu varient d'un enfant à l'autre et pour le même enfant d'un jour à l'autre.
- Le bébé est capable d'autoréguler ses besoins et le réflexe naturel faim-satiété-soif doit être respecté.
- L'ajout de sel ou de préparations à base de sel dans l'alimentation du nourrisson est fortement déconseillé.
- Il est recommandé d'exposer l'enfant à une variété d'aliments en changeant les saveurs, tout en respectant les recommandations pour la diversification alimentaire.
- Les aliments durs et/ou ronds chez les moins de 3 ans sont interdits.
- Evitez le grignotage chez les bébés car cela peut déranger la sensation naturelle de faim et satiété.
 - Les bébés n'ont pas besoin de biscuits ni de desserts. Un fruit (frais ou en compote selon l'âge) est la seule collation dont ils ont besoin.
- La seule boisson reste l'eau. Un bébé n'a pas besoin de jus de fruits ou autres boissons sucrées.

Les snacks et fast-foods

TU AIMES LES « FAST-FOODS » ?

Si tu as envie de fast-food, tout d'abord essaie de ne pas en faire une habitude. Si tu y vas, fais des choix malins.

- Opte plutôt pour les petites portions au lieu des grandes.
- Préfère la moutarde à la mayonnaise (qui elle est plus grasse) ou au ketchup (qui est plus sucré).
- Choisis un fruit, une salade de fruits ou une compote comme dessert.
- Remplace les sodas par de l'eau.
- Concentre-toi sur ton repas et déguste-le avec plaisir, assieds-toi et éloigne toute distraction (téléphone et autres écrans).

Comment cuisiner maison en peu de temps

- Planifiez vos repas
- Prévoyez quelques indispensables au placard, frigo et congélateur comme
 - Des féculents (pâtes, semoules, riz, pain...),
 - Des légumes secs en bocal (lentilles, pois chiches, haricots...),
 - Des légumes surgelés,
 - Des conserves de poissons (thon, sardines, maquereau...),
 - Des œufs,
 - De l'ail, des oignons, des échalotes (frais et/ou congelé),
 - Des herbes aromatiques, des épices.
- Ayez quelques plats/sauces faits maison au congélateur (soupe de légumes, boulette de viande, sauce tomate, lasagne, quiche, sauce pesto...)
- Prédécoupez certains légumes, ail, oignon et échalote à l'avance et stockez-les au frigo ou au congélateur
- En cas de temps très limité, optez pour des recettes simples au lieu de recourir à des plats préparés du commerce

Exemple de plats express faits maison

- **Les tartines :**
 - Sardine et tomates
 - Rillettes de thon
 - Saumon et fromage frais aux herbes
 - Truite fumée et concombre
 - Fromage (Brie, cancoillotte, chèvre, ...)
 - Jambon - fromage (froid ou sous forme de croque-monsieur)
 - Jambon cru, mozzarella et tomate
 - Tomate, mozzarella et pesto (froid ou gratiné)
- **Les pâtes avec sauce ...**
 - Fromage (ricotta, gorgonzola...)
 - Tomate, oignons et lardons
 - Tomate et thon
 - Tomate, olive et câpres
 - Carbonara
 - Champignons, petits pois et crème
 - Pesto de courgettes ou pesto traditionnel
 - Tomate et lentilles
 - Pois chiche et légumes
- **Les œufs sont toujours vite préparés**
 - Omelette
 - Œuf à la coque
 - Œuf au plat

Vous pouvez accompagner les plats de crudités ou d'une soupe.

Il vaut mieux un plat simple FAIT MAISON qu'un plat préparé du commerce !

Bien manger et bouger en vieillissant

- Une alimentation saine accompagnée d'une activité physique régulière sont les piliers essentiels d'une bonne santé.
 - ✓ Buvez de l'eau à volonté, au minimum 1.5 l par jour
 - ✓ Consommez 5 portions de fruit et/ou de légumes par jour, ainsi que 3 portions de laitage par jour
 - ✓ Consommez des protéines: viande, poisson, œufs, tofu, ...
 - ✓ Bougez! Faites au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour : marche, jardinage, pétanque, vélo, ...
- Les activités en groupe ainsi que les repas en commun stimulent l'appétit, entretiennent les contacts sociaux, maintiennent la santé et encouragent à découvrir de nouveaux horizons.
 - ✓ Comme bon nombre de communes, les Clubs Seniors, partenaires du GIMB, proposent régulièrement des offres sportives intéressantes, adaptées à l'âge, ainsi que des rencontres conviviales autour d'un bon repas.
 - ✓ N'hésitez pas à tester leurs activités de A(quagym) à Z(umba)
 - ✓ Retrouvez les Clubs Seniors sur Luxsenior.lu

et sur leurs sites.

- Surtout: Prenez soin de vous et
amusez-vous !

Restopolis

Connaissez-vous Restopolis ?

Restopolis est le service de restauration scolaire et universitaire du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse luxembourgeois.

Quel est notre concept ?

Notre santé, notre alimentation et la nature sont étroitement liées. Nous nous engageons en faveur d'une alimentation équilibrée et durable !

CREATING A SUSTAINABLE FOOD FUTURE

Les 6 Restogoals de Restopolis

1. WE PUT THE PAN-BIO2025 PLAN INTO PRACTICE
2. WE CHANGE OUR FOOD OFFER
3. WE BUY PRODUCTS NEARBY
4. WE AVOID WASTE
5. WE FIGHT FOOD WASTE
6. WE SENSITIZE FOR A SUSTAINABLE DIET

Food4Future by Restopolis – towards more sustainable food systems

Pour plus d'information : www.restopolis.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Restopolis

Dans l'éducation, on bouge !

CleverMove

(Enseignement fondamental)

Le concept "Écoles et maisons relais en mouvement" est simple. En plus des cours d'éducation physique et sportive hebdomadaires obligatoires, les enfants bougent et se dépensent tous les jours, pendant 15 à 20 minutes. Les enseignants peuvent choisir les activités sur base des fiches pédagogiques mises à leur disposition.



Plus d'informations : <https://clevermove.script.lu/LU/>

Bicycool: Sécher a mat Freed Vëlo fueren

Actuellement, deux types d'activités sont proposés pour les classes de l'enseignement fondamental:

- Activité draisienn (Laufrad) pour les enfants du cycle 1
- Parcours d'adresse mobile en vélo pour les élèves des cycles 2 à 4



Plus d'informations : <https://www.script.lu/en/activites/initiatives/bicycool>

EPSAsport App

Dans le cadre de "l'école en mouvement", l'École privée Sainte-Anne à Ettelbruck a développé une application sportive. Il s'agit de la première application sportive scolaire au monde et elle a pour objectif de faire en sorte que les élèves bougent davantage. Il est possible d'adapter le programme à une classe entière, une promotion ou à toute l'école.

L'application E-P-S-A permet aux élèves et enseignants de relever des défis dans les domaines du cyclisme, de la course et de la marche. Pour chaque défi accompli, les participants reçoivent des points ou une médaille virtuelle. Ce facteur ludique est censé stimuler la motivation des élèves.



Plus d'informations : <https://www.youtube.com/watch?v=zkCove59zoU>

LN FIT am Lycée du Nord

Le projet « LN-Fit » vise à restaurer l'envie de bouger - indispensable à une bonne hygiène de vie et pourtant menacée par une léthargie croissante accentuée par la crise sanitaire— aussi bien auprès des élèves que des enseignants. Le projet comprend :

- un élargissement de l'offre sportive au lycée
- l'organisation de rencontres sportives plus diversifiées et extraordinaires
- des séquences d'entraînement sous forme de vidéo



Plus d'informations : <https://ln.lu/project/action-petit-dejeuner/>

La jeunesse bouge aussi !

#BeActive@Jugendhaus

Dans le cadre de la Semaine européenne du sport, qui se déroule chaque année du 23 au 30 septembre, le Service national de la jeunesse (SNJ) a créé l'initiative #BeActive@Jugendhaus.

Seize maisons des jeunes ont participé à l'initiative en 2022. Les ateliers étaient placés sous le thème du sport et du mouvement, dans le but d'inciter les jeunes à bouger plus et à découvrir des sports nouveaux.



Plus d'informations : <https://www.enfancejeunesse.lu/fr/dobaussen-aktiv/>

Nuit du sport

L'idée de la Nuit du Sport est de donner l'opportunité aux jeunes et moins jeunes de découvrir de nouvelles disciplines sportives et de promouvoir l'activité physique et sportive ainsi qu'un mode de vie sain.



Plus d'informations : <https://www.nuitdusport.lu/>

Fundamentals Team Lëtzebuerg

Une histoire de mouvement pour les enfants avec plus de 300 activités physiques pour

La famille: <https://eneps.public.lu/fr/letzebuerglieftsport/fundamentalsteam/ftlfamilien.html>

Structures d'éducation non formelle :

<https://eneps.public.lu/fr/letzebuerglieftsport/fundamentalsteam/ftlfamilien1.html>

#LëtzebuerglieftSport



BALLSCHOUL LËTZEBOURG

Le plaisir du jeu de balle chez les enfants.

Ballschoul Lëtzebuerg offre :

- Formations
- Manuel didactique
- Vidéos
- Panier de balles

Pour plus d'informations : <https://eneps.public.lu/fr/letzebuerglieftsport/ballschoulletzebuerg.html>

#LëtzebuerglieftSport



Demandez le label GIMB

Est-ce que vous organisez des actions, un projet, une campagne, une exposition, une formation ou autres, qui sont axés sur la promotion de l'alimentation équilibrée et/ou de l'activité physique ?

Devenez partenaire et demandez le label GIMB!



Pourquoi ?

- Une valorisation de vos actions ;
- Un soutien d'experts sur les aspects positifs et les points à renforcer de votre projet ;
- L'accès à des informations et conseils pratiques à propos des recommandations nationales ;
- L'opportunité d'élargir votre réseau ;
- La mise à disposition de matériel et brochures.

[Faites la demande !](#)

Gesond iessen, Méi beweegen – C'est quoi?

GIMB – « Gesond iessen, Méi beweegen » est une initiative de 4 Ministères :

- Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
- Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région
- Ministère de la Santé
- Ministère des Sports

Elle a comme objectif la promotion l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière et adaptée et de lutter contre la problématique de l'obésité et de la sédentarité pour l'ensemble de la population.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

