



# Manger équilibré, c'est



**Prendre soin de moi**

**Cette brochure vise à t'aider à  
comprendre tes habitudes alimentaires,  
sans jugement et à effectuer des  
changements, à ton rythme.**



Voici quelques astuces pour t'accompagner et t'encourager à être bienveillant avec ton corps :

## 1 Je m'observe

Réfléchis à tes habitudes alimentaires en te posant quelques questions :

- Quelle est ma routine alimentaire ?
- Est-ce que je grignote souvent ?
- Est-ce que j'ai du mal à savoir quand je n'ai plus faim ?
- Suis-je actif/active pendant la journée ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose qui me tracasse et me cause de l'anxiété ?

## 2 J'organise mes repas

Structure ta journée avec trois repas principaux et éventuellement une collation. Ton corps apprécie la régularité.

*Exemple :*

Horaire	Repas	Boisson
Après le réveil, chez toi	Petit-déjeuner	1,5L d'eau tout au long de la journée
12h/13h	Déjeuner	
16h/17h	Collation	
19h/20h	Dîner	

Ton estomac appréciera cette routine et cela permettra à la faim de se manifester naturellement. Tu verras que l'envie de grignoter diminuera. Cependant, si tu sautes un repas, tu risques de tomber dans le piège du grignotage, ce qui te fera manger plus que ce dont ton corps a besoin, même s'il s'agit de petites quantités.

**Astuce** Le matin, avant de partir à l'école, **pense à ce dont tu auras besoin pour ta journée** et mets-le dans ton sac.

*Exemple :* 1,5L d'eau + ta collation

# 3 Je compose des repas équilibrés

Un repas équilibré débute par des ingrédients **simples et non-transformés**.

## Petit-déjeuner

→ Tu le composes avec

un produit céréalier	un produit laitier	un fruit ou un légume frais de saison	une boisson
pain complet, muesli sans sucre ajouté, flocons d'avoines	lait nature, yaourt nature, fromage	poire, framboises, tomate, carotte	eau, tisane aux herbes ou aux fruits sans sucre ajouté

Tu peux ajouter selon tes préférences et en petite quantité, les garnitures : huile d'olive, beurre, confiture sans sucre ajouté, miel, purée de fruits à coque sans sucres ajoutés ou de l'houmous.



## Déjeuner et Dîner

- À la cantine ou chez toi, ton assiette devrait être composée **d'une moitié de légumes, ¼ de féculents** (favorise les céréales complètes) et **¼ d'aliments source de protéines** (viande, poisson, œufs ou alternatives végétariennes).
- Adapte ton assiette à tes origines culturelles (repas chaud ou froid).
- Si tu choisis un sandwich : privilégie le pain complet, sans sauces et qui contient des légumes et une source de protéine.
- Renseigne-toi sur les options disponibles pour ton repas de midi, à la cantine de ton établissement scolaire, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux goûts.

## Collation du matin/après-midi

- À prendre en cas de petit creux, sinon ce n'est pas nécessaire ;
- Peut être utile si le temps entre deux repas est trop long ;
- Pour ne pas te couper l'appétit à l'occasion du repas suivant, elle devrait être idéalement légère, comme un yaourt nature non sucré, un fruit/légume frais ou une poignée de fruits à coque sans sel ajouté (par exemple : noix, amandes, etc.).

**Astuce** Si tu apprécies les options plus sucrées, réserve-les pour la fin de semaine ou pour des occasions spéciales.

## Boissons

- L'eau est la boisson à privilégier ;
- Les tisanes ou eaux aromatisées faites maison conviennent également (exemple : avec une rondelle d'orange, de citron ou de menthe).

**Astuce** Pour donner plus de goût à ton eau, ajoute des morceaux de tes fruits préférés.

Tu trouveras plus d'informations sur les portions journalières recommandées, sur le site [www.gimblu.lu](http://www.gimblu.lu) et n'hésite pas à consulter un.e diététicien.ne si besoin.



## 4 Je prends le temps de me poser et de manger avec plaisir

---

Choisis des aliments sains que tu aimes car c'est ainsi que tu pourras vraiment maintenir les changements d'habitudes sur le long terme. Chaque bouchée doit te faire plaisir.

### **Accorde-toi le temps de te poser pour chaque repas et apprécie-le à sa juste valeur.**

Ton cerveau a besoin d'une dizaine de minutes avant de s'apercevoir que tu es en train de manger. Quelqu'un qui mange donc rapidement – ce qui peut arriver lorsque l'on est devant un écran – risque de manger une double portion avant de ressentir la satiété. La sensation de satiété ne se ressent qu'après 20 minutes.

*Pour des idées de recettes équilibrées et savoureuses : [www.gimb.lu](http://www.gimb.lu).*

**Astuce** Prends des petites fourchettes, mâche bien avant de déglutir et fais une petite pause après chaque bouchée. Cela t'aidera à mieux réguler tes portions.

## 5 Je suis conscient(e) de mes émotions

---

Tu as peut-être déjà entendu que « **l'on mange ses émotions** », on parle aussi d'alimentation émotionnelle. Cela signifie qu'il arrive parfois que l'on mange lorsque l'on a du mal à gérer ses émotions, le stress, la tristesse ou encore la colère. »

Essaie d'identifier tes émotions et avec le temps, trouve des alternatives pour te sentir mieux : le dessin, la danse, la marche, la méditation ou la musique.

Si tu sens que tu en ressens le besoin, n'hésite surtout pas à consulter un.e psychologue ou un.e psychothérapeute. Ils pourront t'aider à mieux gérer tes émotions.



## Assiette équilibrée

c'est:

- ½ légumes
- +
- ¼ féculents
- +
- ¼ aliments source de protéines

## 6 Je reste actif/active

### Le corps est fait pour bouger.

Si tu es peu actif/active, il peut donc être utile d'intégrer progressivement davantage de mouvements dans ta routine quotidienne et hebdomadaire.

Trouve une activité que tu apprécies et fixe-toi des limites de temps que tu accordes aux écrans chaque jour, au profit de quelques minutes supplémentaires d'activité physique journalière.

**Astuce** Fait une partie du trajet aller-retour de l'école à pied. Cela va augmenter ton activité physique quotidienne sans que tu t'en rendes compte.  
*Exemple* : Si tu prends le bus, descends à l'arrêt précédent.

Tu trouveras plus d'informations sur l'activité physique sur le site [www.gimb.lu](http://www.gimb.lu).

## 7 Je veille à mon sommeil

Un bon sommeil est crucial pour un mode de vie sain. Éloigne les écrans avant de te coucher et évite les repas lourds le soir, car un bon sommeil aide à réguler l'appétit. En plus, le manque de sommeil te rend fatigué.e et moins motivé.e pour bouger.

### Chaque petit changement compte !

Adopte progressivement des habitudes alimentaires durables pour une relation apaisée avec la nourriture et ton corps.

Implique ta famille pour renforcer ces habitudes, et n'hésite pas à consulter un.e diététicien.ne et/ou un.e psychologue, si besoin.

**Astuce** Fixe-toi un objectif par mois et tu verras que les changements seront progressifs et de plus en plus naturels.

## 8 Comment trouver de l'aide ?

Si tu as des questions, n'hésite pas à te tourner vers l'infirmière de la médecine scolaire de ton établissement. Elle pourra t'orienter vers des professionnels de santé adaptés à tes besoins.

Pour bénéficier des consultations remboursées par la CNS, tu as besoin d'une ordonnance d'un médecin. Demande à tes parents de t'accompagner chez le médecin et/ou parles-en à ton médecin généraliste pour qu'il te prescrive ces consultations.



# **gimb.lu**



**Informations  
sur les portions**

**Idées de recettes  
équilibrées et savoureuses**



**Informations sur  
l'activité physique**