

Édition
2024

SOMMAIRE

La nutrition et
le corps humain
p. II

Interview
p. III

Bien manger tout
en se faisant plaisir
p. IV-V

Les besoins selon
les repas
p. VII

Idée de recette
p. VIII

Mon Quotidien

DÉCOUVERTES



BIEN MANGER : OUI, MAIS POURQUOI ET COMMENT ?



Manger équilibré, pas trop sucré, pas trop salé, manger des fruits, des légumes... c'est important, on te le répète souvent. Mais sais-tu pourquoi ? Découvre comment choisir des aliments bons pour ton corps, pour ton mental et pour l'environnement. Même si cela demande parfois des efforts, bien se nourrir peut être un grand plaisir.

CHIFFRES CLÉS

1 000

C'est le nombre de fermes pratiquant des méthodes d'agriculture biologique en Aveyron. Ces fermes n'utilisent pas de produits chimiques et sont plus respectueuses de l'environnement.

20 minutes

C'est le temps nécessaire au cerveau pour comprendre qu'il a suffisamment mangé. Cela s'appelle le « sentiment de satiété ». C'est pour cela qu'il faut éviter de manger trop vite.

IL Y A 10 ANS

En 2014, l'Union européenne adoptait un règlement obligeant à renseigner la liste des ingrédients contenus dans les produits alimentaires préemballés.

LE SAIS-TU ?

Pour être en bonne santé, ton corps a absolument besoin de vitamines, mais il ne sait en fabriquer qu'une seule, la vitamine D, grâce au soleil. Les autres vitamines proviennent de ce que l'on mange, surtout des fruits et des légumes.

BIEN MANGER : POURQUOI ? QUELS EFFETS SUR MON CORPS ?



On mange pour satisfaire notre faim, mais aussi pour faire fonctionner notre corps, grâce aux **nutriments** contenus dans la nourriture. En faisant attention à ce que l'on mange, on favorise notre bien-être physique et mental, et on protège notre santé à court et long terme.

LE FONCTIONNEMENT DE LA DIGESTION



LE RÔLE DES NUTRIMENTS



LA BOUCHE

Mâcher permet de broyer les aliments, qui sont avalés puis envoyés dans l'estomac par l'œsophage.

L'ESTOMAC

La nourriture est à nouveau décomposée en plus petits morceaux, sous l'action des **sucs gastriques**.

L'INTESTIN GRÊLE

Les aliments sont réduits une troisième fois grâce aux sucs envoyés par le pancréas et le foie. Ils deviennent des **nutriments**.

LE GROS INTESTIN

Ce qui n'est pas utilisé par le corps va ensuite dans le gros intestin pour être évacué.

FONCTIONS VITALES

C'est le sang qui permet de distribuer les nutriments des aliments partout où le corps en a besoin. Grâce à eux, on peut respirer, marcher, courir, réfléchir... En effet, les différents nutriments nous apportent de l'énergie et les éléments nécessaires pour faire battre le cœur, activer les poumons, fonctionner le cerveau, développer des muscles...

APPARENCE PHYSIQUE

Lorsque tu manges de manière équilibrée, tu améliores aussi la santé de tes cheveux, de ta peau, de tes ongles... Certains aliments trop gras ou sucrés peuvent, par exemple, aggraver les problèmes d'acné.

Nutriment

Substance (« matière ») contenue dans les aliments et que le corps utilise pour y puiser de l'énergie, des vitamines...

Suc gastrique

Liquide produit par l'estomac permettant la digestion des aliments.

Tu t'es déjà senti mal parce que tu avais trop ou pas assez mangé ? C'est normal ! Ne pas manger suffisamment ou manger trop d'aliments pauvres en nutriments a une incidence sur notre poids, sur notre forme physique et mentale au quotidien, et peut créer des problèmes de santé. À l'inverse, une alimentation équilibrée est essentielle pour se sentir bien dans son corps et avoir suffisamment d'énergie.



DOIT-ON MANGER DIFFÉREMMENT LORSQUE L'ON GRANDIT ?

CONTEXTE

ÂGE | À l'adolescence, le corps se transforme, la taille et le poids évoluent donc l'appétit change de jour en jour et l'on ne comprend pas toujours pourquoi.

SANTÉ | Les habitudes alimentaires que tu prends maintenant auront une influence sur ta santé future.

INTERVIEW | Coralie Costi est **diététicienne nutritionniste**, spécialisée dans l'alimentation des enfants et des adolescents. Elle nous explique.



© Droits réservés

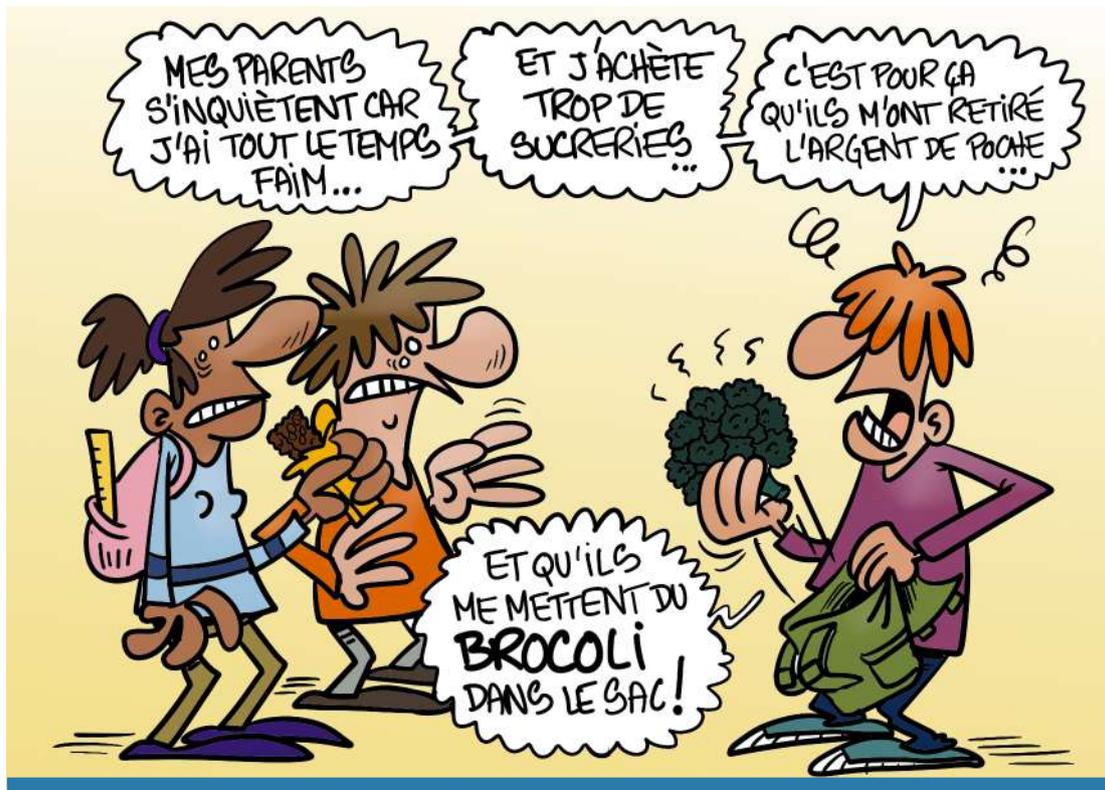
Adolescence. « Nous n'avons pas tous les mêmes besoins alimentaires. En effet, ils dépendent de notre **métabolisme**, de nos gènes, de notre activité physique et de notre âge. L'appétit augmente à l'adolescence, car le corps est en pleine croissance et utilise plus d'énergie pour fonctionner. On a même parfois besoin de manger plus qu'un adulte ! »

Variation. « C'est aussi normal d'avoir l'appétit qui varie. On peut avoir très faim quand on rentre du collège et qu'on a peu déjeuné par exemple, ou pour les filles, juste avant leurs règles. La pratique

QUIZ !

Vrai ou faux ? Il est préférable de faire du sport le ventre vide.

Faux (il est recommandé de manger quelque chose dans l'heure qui précède la séance).



« Si on mange équilibré, on a tous les nutriments nécessaires à la croissance. »

d'un sport augmente les besoins alimentaires et l'on peut se sentir affamé après une séance. Parfois, on manque d'appétit, notamment le matin, si l'on a fait un dîner trop tardif ou trop riche la veille. »

Sucre. « Quand on ressent la faim en dehors des repas, le plus important est d'essayer de ne pas se précipiter sur les produits très sucrés (sodas, bonbons...) et de les réserver pour des occasions particulières. »

Croissance. « Si on mange équilibré, on a tous les

nutriments nécessaires à la croissance. Les produits laitiers, riches en calcium, sont par exemple essentiels à la fabrication du squelette. La viande, le poisson, les œufs et les **légumineuses** contiennent, eux, des protéines et du fer pour l'énergie et participent à la formation des muscles. Les **féculeux**, source de glucides, donnent aussi de l'énergie et favorisent la concentration. Quant aux fruits et aux légumes, ils aident à rester en bonne santé en apportant des vitamines. »

Équilibre. « Il faut essayer d'avoir un équilibre global en plus de l'alimentation : bouger au moins une heure par jour pour se dépenser, entretenir ses muscles et s'aérer le cerveau, bien dormir et faire des activités en dehors des écrans. »

LE SAIS-TU ?

Régimes

Il faut se méfier des régimes à la mode proposés sur les réseaux sociaux. Ils peuvent être mauvais pour la santé et dérégler le plaisir de manger. Évite aussi de prendre régulièrement des repas devant un écran, sinon, à chaque fois que tu regarderas un écran, tu auras envie de manger !

Diététicien nutritionniste

Spécialiste de l'alimentation.

Métabolisme

Changements produits dans le corps par la transformation des aliments en énergie.

Légumineuse

Plante dont on mange les graines (ex. : lentilles).

Féculent

Aliment d'origine végétale très nourrissant comme la pomme de terre.

BIEN MANGER : UN ART DE VIVRE ET UN PLAISIR AU QUOTIDIEN !

Manger équilibré, c'est avoir une alimentation variée et en quantité adaptée à son âge et à son mode de vie.

Il faut privilégier les aliments sains, boire beaucoup d'eau et limiter les produits trop gras, trop salés et trop sucrés : mais cela peut être un grand plaisir !

Semaine. L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine ou même le mois. Il ne faut donc pas culpabiliser si l'on fait des écarts et qu'on ne mange pas toujours très sainement ! L'essentiel est de faire attention au long terme.

Plaisir. Bien manger, c'est important pour être en bonne santé. Mais il ne faut pas oublier de se faire plaisir ! Varier ses repas, c'est l'occasion d'une découverte. N'hésite pas à goûter les aliments que tu ne connais pas ou que tu penses ne pas aimer. Si tu adores un plat, comme les pâtes, teste-le sous toutes ses formes : au pesto, aux légumes, en lasagnes...

Culture. La **gastronomie** fait partie du **patrimoine** français, de notre culture. On aime se retrouver en famille ou entre amis autour d'un bon repas, passer du temps à table pour se régaler, discuter... En Aveyron, où l'agriculture



© Adobe Stock - Gorodenkoff

QUIZ !

Vrai ou faux ? La France est le pays du monde où l'on passe le plus de temps à table.

Vrai (2 h 13 par jour en moyenne à manger et à boire, c'est 2 fois plus qu'aux États-Unis !)

occupe une grande partie du territoire, on a de plus la chance d'avoir accès toute l'année à de bons produits, frais, sains et qui ont du goût.

Recettes. Découvre le plaisir de cuisiner. Sur Internet et sur les réseaux sociaux, on peut trouver de nombreuses recettes saines et originales (il y en a beaucoup, notamment, sur le site dans-lassiette.aveyron.fr). C'est l'occasion de tester des techniques, des goûts, et de comprendre de quoi est fait

un plat... Laisse ta créativité s'exprimer et n'hésite pas à adapter les recettes selon tes préférences. Apprends à parfumer un plat en variant l'assaisonnement : il suffit parfois d'ajouter des épices et des herbes aromatiques (basilic, thym...), ce qui permet d'utiliser moins de sel !

Gastronomie

Art de la bonne cuisine.

Patrimoine

Ici, héritage commun d'un pays.

Alternative

Solution de remplacement.

COMPRENDRE Le grignotage

Parfois, on grignote car on a vraiment faim. D'autres fois, c'est plus par ennui, stress, ou habitude, car manger apporte alors une forme de réconfort.

La solution : manger suffisamment à chaque repas et, si vraiment la tentation est trop forte, préférer des fruits frais ou secs à des chips ou des biscuits qui te couperont l'appétit !

ZOOM SUR LES BONS RÉFLEXES



PAS FAIM LE MATIN

Si tu n'as jamais faim au petit-déjeuner, pour éviter

d'avoir trop faim au déjeuner, tu peux emporter quelque chose à manger juste avant d'entrer en cours : un fruit (pomme, banane...), un yaourt à boire, un morceau de pain ou une barre de céréales...

© M-Hennessy-Tourisme-Aveyron



SUR LE POUCE

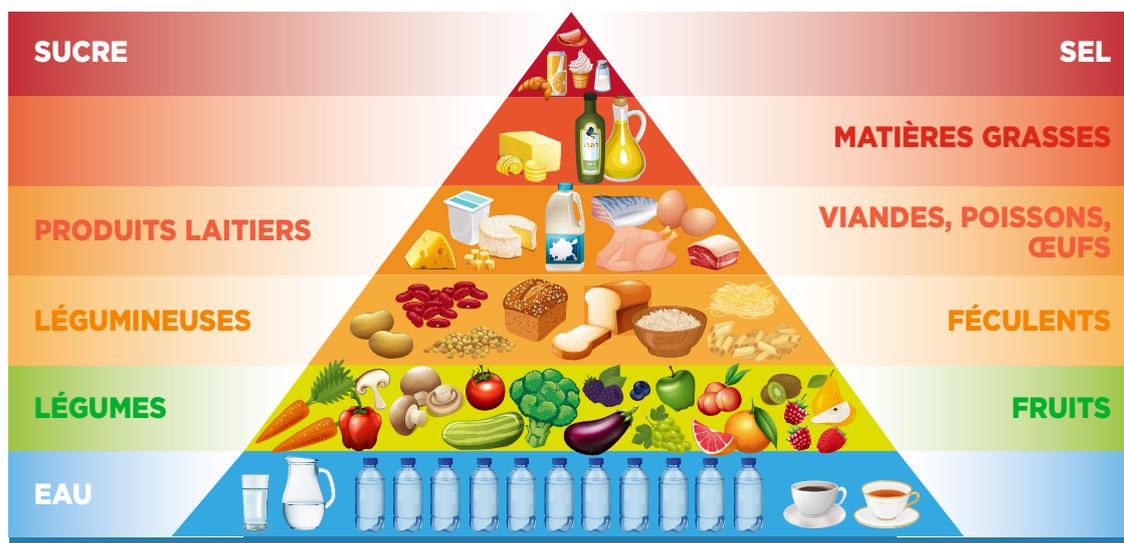
Parfois, nos activités nous laissent peu de temps à midi.

Plutôt que les produits trop transformés des fast-foods, essaie des **alternatives** locales plus saines ! Par exemple, des produits frais de boulangerie ou des farçons aveyronnais faits maison avec des produits de meilleure qualité.

LE SAIS-TU ? L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de consommer 25 grammes de sucre maximum par jour. En comparaison, une canette de soda classique (non allégée) en renferme jusqu'à 40 grammes !

C'EST BON OU PAS ?

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE : UN OUTIL POUR DOSER SES REPAS



© Adobe Stock

La pyramide alimentaire, c'est un outil pour visualiser les recommandations.

En bas se trouvent les aliments à privilégier et, plus on pointe vers le sommet, plus les aliments sont à consommer **avec modération.**

Eau. C'est la seule boisson indispensable à notre santé. À ton âge, il faut boire environ 1,5 L d'eau par jour (c'est l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau).

Fruits et légumes. Il est recommandé d'en manger à chaque repas, et 5 portions

par jour au minimum. Une portion, c'est une quantité de la taille d'un poing : une pomme, une poignée de haricots verts...

Féculents et légumineuses. Il faut manger des féculents à chaque repas et des légumineuses au moins deux fois par semaine (tous les jours si tu es végétarien).

Produits laitiers. Il faut en prendre environ 3 par jour, surtout pendant la croissance. Attention aux sucres ajoutés dans certains yaourts !

VianDES, poissons, œufs. Une portion chaque jour est

recommandée. C'est par exemple deux œufs, un steak ou un filet de poisson de 100 grammes. Si tu es végétarien, tu peux les remplacer par des graines et des protéines végétales comme le tofu.

Matières grasses. Privilégie des graisses d'origine végétale (huile d'olive, de colza...). Attention au beurre qui est très gras.

Sucre et sel. Limite leur consommation au maximum et méfie-toi des sucres cachés dans les plats transformés (lis bien la liste des ingrédients).

PRODUITS ALLÉGÉS

Attention, c'est un plus mais ils peuvent malgré tout être très sucrés ou très gras. Il faut bien lire la liste des ingrédients.

SAUCES

Rien ne vaut une sauce faite maison, sans **additifs** ni sucres cachés ! Mais si tu manges dehors, choisis plutôt la moutarde (la mayonnaise est grasse et le ketchup trop sucré).

BOISSONS ÉNERGISANTES

Elles sont très efficaces pour donner de l'énergie, mais contiennent beaucoup trop de sucre ainsi que de la caféine. Elles sont mauvaises pour la concentration et peuvent créer des problèmes de sommeil et de santé.



Avec modération

Sans excès.

Additif

Ici, produit ajouté à un aliment pour mieux le conserver ou en modifier la couleur, le goût, le parfum...



PETIT CREUX

Il peut être compliqué de se forcer à ne pas manger entre les repas quand on voit certains aliments qui nous font très envie. Une solution efficace est de se changer les idées : appelle un ami, promène-toi, écoute de la musique... La sensation de faim passera vite !

© Département Aveyron



MIAM LE SUCRE

Tu raffoles de sucre et tu n'arrives pas à t'en passer ? Tu peux remplacer les sodas par du jus de fruits sans sucres ajoutés, ou en dessert, choisir une tarte aux fruits plutôt qu'un gâteau à la crème. Pour être moins tenté, tu peux demander à tes parents d'acheter peu de sucreries.

INGRÉDIENTS

Quand tu choisis tes aliments, regarde la liste des ingrédients.

Si la liste est courte et contient des mots simples que tu connais, c'est souvent un meilleur choix. Cela veut dire que l'aliment est moins transformé. Évite ceux avec beaucoup d'additifs (comme des « E » suivis de numéros) ou des mots que tu ne comprends pas car ils sont souvent moins bons pour ta santé.



NUTRISCORE

Le nutriscore apparaît sur la plupart des produits transformés et les boissons. Il les note sur leur qualité nutritionnelle, de A à E.

C'est un outil pratique pour comparer des produits. Il faut savoir tout de même rester souple : on peut consommer, en petite quantité et de temps en temps, certains aliments notés D ou E (donc trop gras, trop salés, etc.) tout en ayant un bon équilibre alimentaire !



© Markus Mainzka

Nutritionnel

Ici, concernant les apports d'un aliment pour le corps.

Label

Ici, « marque » valorisant un produit.

ZOOM SUR...

DES PRODUITS AVEYRONNAIS DE QUALITÉ

Bien manger, c'est choisir des produits

bons pour soi et pour la planète ! En Aveyron, c'est plus facile car une grande variété de produits de qualité est disponible toute l'année.

Local. Si tu as le choix, il est préférable de consommer des produits locaux. C'est moins polluant que de les faire venir de l'autre bout du monde et ils sont souvent de bien meilleure qualité ! C'est aussi l'occasion de te régaler et de soutenir les nombreux producteurs de ton département.



© Agobe Stock - anecaroline

Qualité. En Aveyron, le climat, la terre et le savoir-faire des agriculteurs permettent de produire des aliments divers et bons (fromage, viande, charcuterie, céréales, fruits, légumes et même du miel !). Les **labels** (comme AOP « Appellation d'origine protégée ») assurent une production de qualité

et respectueuse de l'environnement.

Exemple. Une vingtaine de produits aveyronnais sont labellisés, comme la viande de race Aubrac, le veau d'Aveyron et du Ségala, l'agneau laiton, le Roquefort, le fromage de Laguiole, le Bleu des Causses...

QUIZ !

Quelle est la proportion des emplois en agriculture en Aveyron : 5 %, 10 % ou 15 % ?

10 % (contre 2,4 % en moyenne en France).

LE RÔLE DU DÉPARTEMENT DANS TON ALIMENTATION

Le Département de l'Aveyron a mis en place un **Projet Alimentaire Territorial**.

L'objectif ? Mettre en avant une alimentation locale de qualité, accessible à tous. Ainsi, des initiatives sont créées pour soutenir les agriculteurs aveyronnais (les aider à s'installer ou faire connaître leur métier). Le Département souhaite même créer un marché 100 % local pour les professionnels.

Cantines. Deux fois par an, 25 collèges en moyenne participent à l'opération « l'Aveyron dans l'assiette ». 6 000 repas sont ainsi préparés par les cuisiniers des cantines avec des produits aveyronnais. Cela permet de faire découvrir aux collégiens les richesses du terroir local : légumes, fruits, viandes, fromages... D'autres actions ciblées sont aussi l'occasion d'apprendre à manger

équilibré ou à lutter contre le gaspillage alimentaire comme « No gaspi dans l'assiette » en octobre 2023.

Jeunes. Le Conseil Aveyron Jeunes travaille lui aussi sur l'alimentation. Cette année, c'est une des questions de leur thème « l'Olympisme et ses valeurs ». Tu peux retrouver de nombreux conseils de nutrition adaptés à ton âge sur leur site : jeunesse.aveyron.fr.



DES BESOINS ALIMENTAIRES DIFFÉRENTS SELON LES REPAS



Idéalement, ta journée doit être rythmée par 4 repas, pris à heures régulières. On évite le grignotage, on mange un peu de tout... Mais quels sont les aliments à privilégier selon les repas ?



LE PETIT-DÉJEUNER : FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Quand tu te lèves, cela fait 10 heures que tu n'as pas mangé. Le petit-déjeuner te réhydrate et t'apporte de l'énergie pour être en forme jusqu'au déjeuner. Il est donc très important.

Repas type : Du pain ou des céréales pas trop sucrées, un fruit entier ou pressé, un produit laitier, une boisson pas trop sucrée.

Conseil nutritionnel : Si tu préfères un jus de fruits tout prêt, choisis-le 100 % pur jus et sans sucres ajoutés.

LE DÉJEUNER : MANGER DE TOUT

Le déjeuner doit t'apporter un peu de tous les nutriments pour que tu aies de l'énergie tout au long de la journée.

Repas type : Une viande, un poisson ou un œuf, des féculents et légumineuses, des fruits et légumes et un produit laitier. Essaie de ne pas manger tous les jours la même chose.

Conseil nutritionnel : Privilégie les féculents semi-complets ou complets (ex. : riz brun, pain complet), plus riches en **fibres**.



LE GOÛTER : TENIR JUSQU'AU DÎNER

Le goûter est un repas important pour éviter de grignoter avant le dîner qui est généralement mangé assez tard en France.

Repas type : Un fruit ou un produit laitier, un morceau de pain avec du beurre ou du chocolat.

Conseil nutritionnel : N'hésite pas à tester les produits laitiers faits avec du lait de chèvre ou de brebis pour varier et changer du lait de vache.



LE DÎNER : MANGER LÉGER POUR BIEN DORMIR

Après avoir dîné, tu vas dormir jusqu'au lendemain matin. Tu as donc besoin de moins d'énergie au dîner qu'à midi.

Repas type : Comme au déjeuner mais en plus petite quantité. Si tu as mangé de la viande, du poisson ou des œufs au déjeuner, il n'est pas nécessaire d'en prendre à nouveau au dîner.

Conseil nutritionnel : Privilégie les viandes blanches (volaille par exemple).

Fibre

Ici, élément favorisant la digestion et limitant l'absorption de certains types de sucres.





© Coralie Costi

Pour cette recette il te faut :

- Des wraps (comme ceux qu'on utilise dans la cuisine mexicaine pour les fajitas)
- De la truite saumonée fumée (et si possible, aveyronnaise)
- Du fromage frais à tartiner
- Du concombre (ou crudités de ton choix)
- Facultatif : de l'aneth frais ou en pot.

WRAP-MAKI

EN-CAS EXPRESS, FACILE À EMPORTER, À DÉCOUPER OU À DÉGUSTER COMME UNE CRÊPE.

- 1 Étale le fromage sur le wrap.
- 2 Épluche le concombre et coupe-le en lamelles à l'aide d'un économe ou en fines rondelles. Selon tes goûts ou la saison tu peux remplacer le concombre par les crudités de ton choix.
- 3 Pose ton concombre sur le wrap et ajoute 1 à 2 tranches de truite saumonée fumée.
- 4 Tu peux ajouter un peu d'aneth si tu le souhaites.
- 5 Roule ton wrap en serrant un peu, comme une crêpe. Si tu veux faire des makis, coupe ton wrap en morceaux d'environ 2 cm. Tu peux t'aider de grands ciseaux de cuisine, c'est encore plus pratique !

© Photos : Adobe Stock

Annonce



La santé des jeunes passe aussi par leur assiette !

infos & conseils sur jeunesse.aveyron.fr



Mon Quotidien playBac PRESSE

Play Bac Presse SARL, Paris.

SERVICE ABONNEMENTS :
 Play Bac Presse - CS 90 006
 59718 LILLE CEDEX 9
 TÉL. : 0825 093 393
 (0,15 € TTC/MIN) DU LUNDI
 AU VENDREDI DE 9H À 18H.
 CONTACT@ABO.PLAYBAC.FR

PEFC 10-32-2813

- Dir. de la publication : J. Saltet - Dir. de la diffusion et du marketing : M. Jalans - Réd. en chef technique : N. Ahangama Walavage - Chef de projet : C. Bonsey - Secrétaire de rédaction : F. Saltet - Rédactrice : C. Rapinat - Dessinateur : Giemi - Infographies : S. Marques - Correctrice : M. Goossens - Médiateur des lecteurs : Wolfgang - E-mail : monquotidien@playbac.fr
 - Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot - Abonnements : F. Vadivelou - Créa, promo. : A. Sueur - Partenariats : O. Briois (o.briois@playbac.fr) Play Bac Presse SAS - gérant Jérôme Saltet, Groupe Play Bac, François-Jérôme, Financière G. Burrus.
 Dépôt légal : novembre 1994, Commission paritaire : 0920C87062.
 C. de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans.
 Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.
 Imprimerie : SIEP, Origine du papier : Finlande
 Taux de fibres recyclées : 0 %.