

Guide Patiente

Semer aujourd'hui pour nourrir demain : un guide pour soi, pour bébé, pour avancer

Ce guide est là pour vous aider à réutiliser votre affiche à la maison, en toute autonomie. Chaque partie vous propose une courte réflexion et une action simple à tester.

 *Pensez à plastifier l'affiche pour pouvoir écrire dessus avec un feutre effaçable.*

Vous avancez à votre rythme, sans pression : un petit pas, une prise de conscience, c'est déjà un changement.

✨ **Une période pour semer, pas pour juger : avancer doucement, pour soi et pour deux**

Cette période est unique : on fait pousser un être humain... et on construit aussi l'équilibre de demain.

Ce guide n'est pas là pour dicter, mais pour vous aider à semer des idées, des gestes simples, qui prennent soin de vous, de votre énergie, et de bébé.

Chaque petite action compte !



1. Est-ce que toutes les familles sont là ?

- Chaque famille d'aliment a un rôle spécifique et apporte un bénéfice différent. Pour tendre vers l'équilibre, toutes les familles ont leur place régulièrement.
- Ce sont les aliments à l'intérieur de chaque famille qui varient d'un repas à l'autre : *plus la variété est grande, plus l'alimentation est complète.*
- À l'aide de votre affiche, prenez un temps d'observation :
 - Quelles familles sont présentes dans votre assiette aujourd'hui ?
 - Certaines sont-elles souvent oubliées ou peu représentées ?

✨ *Astuce : On ne cherche pas la perfection à chaque repas, mais à construire un équilibre global, jour après jour. Chaque famille apporte un bénéfice. L'équilibre se construit au fil de la journée, ou surtout sur la semaine.*

Et si je testais... ? Réinviter une famille oubliée au menu.

Cette semaine, j'ajoute dans mon assiette :

2. Comment est répartie mon assiette ?

- Un groupe prend-il beaucoup de place ?
- Vous sentez-vous rassasiée durablement ? Ou avez-vous envie de manger rapidement après ?

✨ *Astuce : Un petit ajout de légumes, protéines ou de graisses de qualité peut aider à se sentir rassasiée plus longtemps.*

Et si j'explorais... ? Une touche en plus pour mieux tenir.

Cette semaine, je complète mon assiette avec :

3. Est-ce que je booste ou j'apaise ma glycémie ?

- Certains aliments stimulent rapidement (pâtes blanches, pain, fruits très sucrés...)
- D'autres aident à ralentir (légumes, fibres, matières grasses, protéines...)

✨ *Astuce : Il ne s'agit pas d'enlever, mais d'ajouter ce qui régule. L'échelle peut aider à se repérer !*

Et si je trouvais... ? Le bon duo pour apaiser un aliment rapide.

Cette semaine, je teste l'association :

Financé par :



CPTS Australe
Saint-Pierre • Entre-Deux • Le Tampon

Créé par :



VariAli
Myriam AH-PINE

4. Et les fruits dans tout ça ?

- L'idéal : 2 portions par jour.
- Un fruit en fin de repas a moins d'impact que seul.



✨ *Astuce : S'il est pris en collation, l'associer à une source de fibres, protéines ou gras permet d'éviter le pic glycémique (ex. pomme + amandes, banane + yaourt...)*

Et si j'associais... ? *Un fruit avec un complice régulateur.*

Cette semaine, je teste :

5. Les féculents : pas trop, mais pas seuls !

- Le corps a besoin d'énergie... mais bien accompagnée.
- Riz complet, lentilles, patates douces, semoule + légumes : tout est dans l'association.



✨ *Astuce : Associer une céréale avec une légumineuse ou un légume permet de mieux équilibrer le repas.*

Et si je faisais... ? *Une alliance gagnante autour de mes féculents.*

Cette semaine, j'ajoute :

6. Et les fibres ?

- L'objectif : 30 g par jour, petit à petit.
- Un peu à chaque repas = mission accomplie.

✨ *Astuce : Une crudité, un fruit entier, des graines... Il suffit parfois d'un petit ajout.*

Et si je comptais... ? *Une fibre de plus dans ma journée.*

Cette semaine, je mise sur :

☀️ **Pas besoin de viser la perfection.**

Une prise de conscience, un petit pas, et c'est déjà beaucoup.



Besoin d'aller plus loin ?

**Diététiciennes / Nutritionnistes
autour de vous**

SAINT-PIERRE

LE TAMPON

AH-PINE Myriam / SERY Sylvie
Centre médical de Terrain Fleury
16 Rue Hubert Delisle
0693 65 73 71

HERAIT Dahila
Clinique Durieux (patientes en obésité ou ayant un DG
suivies à la clinique)
0693 02 01 65

CARO Lorraine / MARIANNE Leila
65 Bld Hubert Delisle
0693 80 78 20

LINCOU Vicky
18 Chemin Bordier, Ligne Paradis
0692 29 01 92

JOVE BINTNER Anne-Marie
6 chemin Isautier
0262 42 24 56

MOURRAIN Apolline
16 Rue Saint-Louis
0693 50 62 72