

# OBJECTIF SÉRÉNITÉ TON PLAN D'ACTION

Transforme ton alimentation  
en moins de trois mois grâce  
à ma technique.



# REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ “OBJECTIF SÉRÉNITÉ” SUR WHATSAPP !

J'ai créé un groupe WhatsApp spécialement pour les utilisateurs de ce journal de nutrition Objectif Sérénité. Ce groupe est un espace bienveillant et motivant où vous pouvez partager votre évolution, poser des questions, et recevoir du soutien de la part des autres membres ainsi que de moi-même.

## **Pourquoi rejoindre notre groupe WhatsApp ?**

**Communiquer entre vous :** Échangez avec d'autres membres qui suivent le même programme, partagez vos expériences et conseils.

**Poser des questions :** Posez vos questions sur la nutrition et le programme. Je ferai de mon mieux pour y répondre rapidement.

**Se motiver mutuellement :** Encouragez-vous les uns les autres, partagez vos réussites et vos défis.

**Voir les évolutions de chacun :** Suivez les progrès des autres membres et inspirez-vous de leurs parcours.

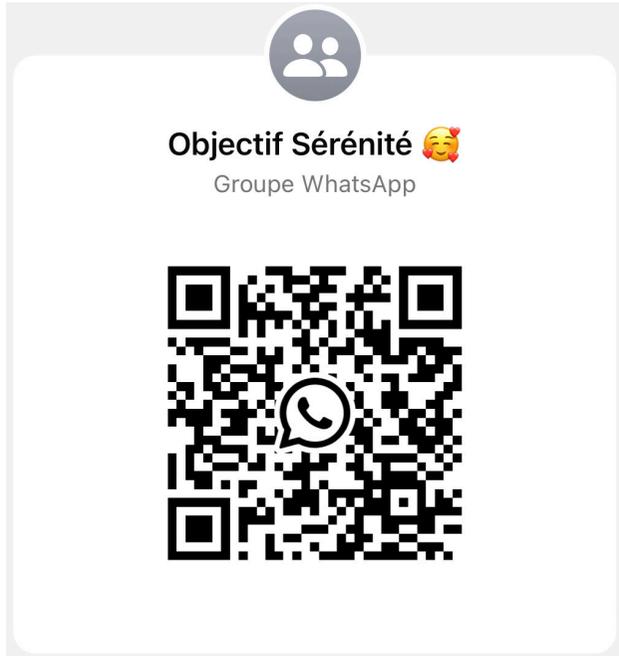
**Partager des idées de recettes :** Publiez vos recettes favorites et découvrez de nouvelles idées pour diversifier vos repas.

**Trouver des bons plans :** Échangez des astuces pour trouver des produits de qualité à bon prix dans les supermarchés ou sur les marchés locaux.

Comment rejoindre le groupe ?

Scannez le QR code ci-dessous avec votre téléphone pour accéder directement au groupe WhatsApp.





## Règles de participation au groupe :

**Respect et bienveillance** : Soyez respectueux et bienveillants dans vos échanges.  
Chaque membre mérite d'être traité avec respect.

**Pas de spam** : Évitez de publier des messages non pertinents, des publicités ou du contenu hors sujet.

### **Pas de publicité**

**Confidentialité** : Ce qui est partagé dans le groupe reste dans le groupe. Respectez la confidentialité des autres membres.

J'espère que ce groupe sera un outil précieux pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être. Rejoignez-nous et faites partie de cette communauté dynamique !

# SOMMAIRE

Semaine n°1, *Observation de l'alimentation actuelle*

Semaine n°2, *Introduction Progressive des Recommandations*

Semaine n°3, *Astuces pour Simplifier  
une Alimentation Saine et briser les Mythes alimentaires...*

Semaine n°4, *Vitamines Liposolubles et Graisses*

Semaine n°5, *Vitamines Hydrosolubles*

Semaine n°6, *Introduction aux Minéraux*

Semaine n°7, *Les oligo éléments*

Semaine n°8, *Réflexion et Ajustements*

Semaine n°9, *Santé Digestive et Importance des Fibres  
Alimentaires*

Semaine n°10, *Impact de l'Alimentation  
sur la Santé Mentale*

# Évaluation Initiale

*Avant de commencer la semaine 1, merci de noter comment vous vous sentez physiquement et mentalement.*

**Date :**

## Le sommeil

Qualité du sommeil : \_\_\_\_\_

Durée du sommeil : \_\_\_\_\_ heures

Difficulté à s'endormir : Oui / Non

## Le stress

Niveau de stress perçu : \_\_\_\_\_ (sur une échelle de 1 à 10)

Fréquence des situations stressantes : \_\_\_\_\_ fois par semaine

Stratégies de gestion du stress utilisées : \_\_\_\_\_

## L'humeur

Variabilité de l'humeur : \_\_\_\_\_

Sentiments de tristesse ou de joie : \_\_\_\_\_

## L'anxiété

Fréquence des épisodes d'anxiété : \_\_\_\_\_ fois par semaine

Situations déclenchantes : \_\_\_\_\_

## Les signes de dépression

Sentiments de désespoir ou de vide : Oui / Non

Perte d'intérêt pour les activités habituelles : Oui / Non

## Les signes physiques d'anxiété

Palpitations : Oui / Non

Sueurs : Oui / Non

Tremblements : Oui / Non

**Faire une croix rouge à côté des réponses qui relatent une mauvaise forme physique ou mentale**

## La peau

État général de la peau : \_\_\_\_\_

Problèmes cutanés spécifiques : \_\_\_\_\_

Acné : \_\_\_\_\_

Cernes : \_\_\_\_\_



## Les cheveux

Qualité des cheveux : \_\_\_\_\_

Croissance des cheveux : \_\_\_\_\_

## Les ongles

Solidité des ongles : \_\_\_\_\_

Apparence des ongles : \_\_\_\_\_

## Niveau d'énergie

Niveau d'énergie général : \_\_\_\_\_

Pics de fatigue : \_\_\_\_\_

## Digestion

Fréquence et consistance des selles : \_\_\_\_\_

Symptômes digestifs : \_\_\_\_\_

## Cycle hormonal (pour les femmes)

Régularité du cycle menstruel : \_\_\_\_\_

Symptômes prémenstruels : \_\_\_\_\_

Impact sur l'humeur et l'énergie : \_\_\_\_\_

## Temps de récupération (pour les personnes qui font du sport)

Temps nécessaire pour récupérer : \_\_\_\_\_

Douleurs musculaires ou articulaires : Oui / Non

Performance sportive : \_\_\_\_\_

## Appétit et habitudes alimentaires

Changements dans l'appétit : Oui / Non

Fréquence des repas et des collations : \_\_\_\_\_

Cravings ou envies spécifiques : \_\_\_\_\_

## Hydratation

Quantité d'eau bue par jour : \_\_\_\_\_ litres

Symptômes de déshydratation : Oui / Non

## Poids et composition corporelle

Perception du poids actuel : \_\_\_\_\_

Objectifs de poids : \_\_\_\_\_

## Bien-être général

Sentiment de bien-être global : \_\_\_\_\_

Motivation et capacité à accomplir les tâches quotidiennes : \_\_\_\_\_

CHAQUE INDIVIDU EST UNIQUE ET POSSÈDE DES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES. POURTANT, CERTAINES BASES UNIVERSELLES SONT ESSENTIELLES POUR MAINTENIR UNE SANTÉ OPTIMALE. UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET VARIÉE NE SE CONTENTE PAS D'AMÉLIORER NOTRE CONDITION PHYSIQUE ; ELLE JOUE ÉGALEMENT UN RÔLE CRUCIAL DANS NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL.

NOUS VIVONS DANS UN MONDE OÙ L'INFORMATION SUR LA NUTRITION PEUT ÊTRE AUSSI ABONDANTE QUE DÉROUTANTE. CE JOURNAL A ÉTÉ CONÇU POUR VOUS OFFRIR UN GUIDE PRATIQUE, SIMPLE ET INTUITIF, AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER SUR LE CHEMIN D'UNE VIE PLUS SAINTE ET D'UNE MEILLEURE SANTÉ. QUE VOUS CHERCHIEZ À MIEUX COMPRENDRE LES BASES DE LA NUTRITION, À INTÉGRER DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES OU À SUIVRE VOS PROGRÈS DE MANIÈRE INTERACTIVE, CE JOURNAL EST LÀ POUR VOUS.

### **Ce que vous trouverez dans ce journal :**

- Informations claires et précises sur les groupes alimentaires essentiels, les vitamines et minéraux indispensables, et comment les intégrer efficacement dans votre alimentation.
- Calendrier des fruits et légumes de saison, pour vous aider à consommer des produits frais et locaux tout au long de l'année.
- Suivi hebdomadaire et journalier, avec des espaces dédiés pour noter ce que vous mangez, comment vous vous sentez, et identifier les domaines à améliorer.
- Conseils pratiques pour vous aider à varier votre alimentation de manière équilibrée.
- Astuces pour le bien-être mental, car une bonne alimentation est la pierre angulaire d'un esprit sain et d'une vie épanouie.

### **Comment utiliser ce journal :**

1. Commencez chaque mois en consultant le calendrier des fruits et légumes de saison, et lisez les informations clés sur les nutriments.
2. Suivez vos repas et vos sensations chaque jour. Utilisez les sections de suivi pour noter ce que vous mangez et comment vous vous sentez. Cela vous aidera à identifier les habitudes positives et celles à ajuster.
3. Prenez du temps pour vous, utilisez les pages de réflexion pour évaluer vos progrès, définir de nouveaux objectifs et célébrer vos réussites.

Ce journal est un compagnon de route vers une alimentation plus consciente et équilibrée. Prenez plaisir à remplir chaque page, à explorer de nouvelles saveurs, et à voir les bénéfices se refléter dans votre santé physique et mentale. Ensemble, faisons de chaque repas une opportunité de bien-être et de bonheur. N'oubliez pas de partager vos questions et ressentis sur le groupes WhatsApp.

BIENVENUE DANS VOTRE AVENTURE VERS UNE VIE PLUS SAINÉ !

# OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



# PRINTEMPS (MARS, AVRIL, MAI)

## Les Fruits

**Fraises :** Riches en vitamine C, elles boostent le système immunitaire.

**Cerises :** Source d'antioxydants, elles aident à lutter contre l'inflammation.

**Rhubarbe :** Contient des fibres et des vitamines K et C.

**Pamplemousse :** Bon pour la digestion et riche en vitamines A et C.

**Kiwi :** Excellente source de vitamine C et de potassium.

## Les Légumes

**Asperges :** Riche en fibres, vitamine K et acide folique.

**Épinards :** Source de fer, calcium et vitamines A et C.

**Petits pois :** Contiennent des protéines végétales, des fibres et des vitamines.

**Artichauts :** Favorisent la digestion et sont riches en antioxydants.

**Radis :** Faibles en calories et riches en vitamine C.

**Carottes nouvelles :** Sources de bêta-carotène et de fibres.

**Choux-fleurs :** Riche en vitamine C et faible en calories.

# ÉTÉ (JUN, JUILLET, AOÛT)



## Les Fruits

**Abricots** : Riches en vitamines A et C et en fibres.

**Pêches** : Source de vitamines A et C, hydratantes.

**Melon** : Hydratant et riche en vitamines A et C.

**Pastèque** : Très hydratante et faible en calories.

**Prunes** : Riches en fibres et en antioxydants.

**Mûres** : Excellente source de vitamine C et de fibres.

**Framboises** : Riches en fibres et en antioxydants.

**Groseilles** : Contiennent des vitamines C et K.

## Les Légumes

**Tomates** : Riche en lycopène, bon pour la santé cardiaque.

**Courgettes** : Faibles en calories et riches en vitamine C.

**Aubergines** : Source de fibres et d'antioxydants.

**Poivrons** : Contiennent des vitamines A, C et des antioxydants.

**Concombres** : Très hydratants et faibles en calories.

**Haricots verts** : Riches en fibres et en vitamines A et C.

**Salades (laitue, roquette)** : Sources de vitamines A et C.

**Maïs** : Source de fibres et de vitamines B.



# AUTOMNE (SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE)

## Les Fruits

**Pommes** : Riches en fibres et en antioxydants.

**Poires** : Sources de fibres et de vitamines C et K.

**Raisins** : Contiennent des antioxydants et des vitamines.

**Figues** : Riches en fibres, en calcium et en antioxydants.

**Coings** : Source de fibres et de vitamine C.

**Kaki** : Riche en fibres, en vitamine A et en antioxydants.

**Myrtilles** : Riches en antioxydants, bonnes pour la mémoire et la vision.

## Les Légumes

**Potirons** : Riches en bêta-carotène et en fibres.

**Courges** : Contiennent des vitamines A et C.

**Betteraves** : Sources de fibres, de folate et de manganèse.

**Choux (brocoli, chou de Bruxelles)** : Riches en fibres et en vitamines C et K.

**Céleri-rave** : Bon pour la digestion, riche en fibres.

**Champignons** : Sources de vitamines B et D, et d'antioxydants.

**Carottes** : Riches en bêta-carotène, bonnes pour la vision.

**Poireaux** : Contiennent des fibres et des vitamines A et K.

# HIVER (DÉCEMBRE, JANVIER, FÉVRIER)



## Les Fruits

**Oranges** : Riches en vitamine C, bonnes pour le système immunitaire.

**Mandarines** : Sources de vitamine C et de fibres.

**Clémentines** : Contiennent de la vitamine C et des antioxydants.

**Pomelos** : Bon pour la digestion, riche en vitamine C.

**Kiwis** : Excellente source de vitamine C et de potassium.

**Pommes (variétés d'hiver)** : Riches en fibres et en antioxydants.

**Poires (variétés d'hiver)** : Sources de fibres et de vitamines C et K.

## Les Légumes

**Choux (chou-fleur, chou rouge, chou vert)** : Riches en fibres et en vitamines C et K.

**Poireaux** : Sources de fibres et de vitamines A et K.

**Carottes** : Contiennent du bêta-carotène et des fibres.

**Navets** : Sources de vitamine C et de fibres.

**Panais** : Riches en fibres et en vitamines C et K.

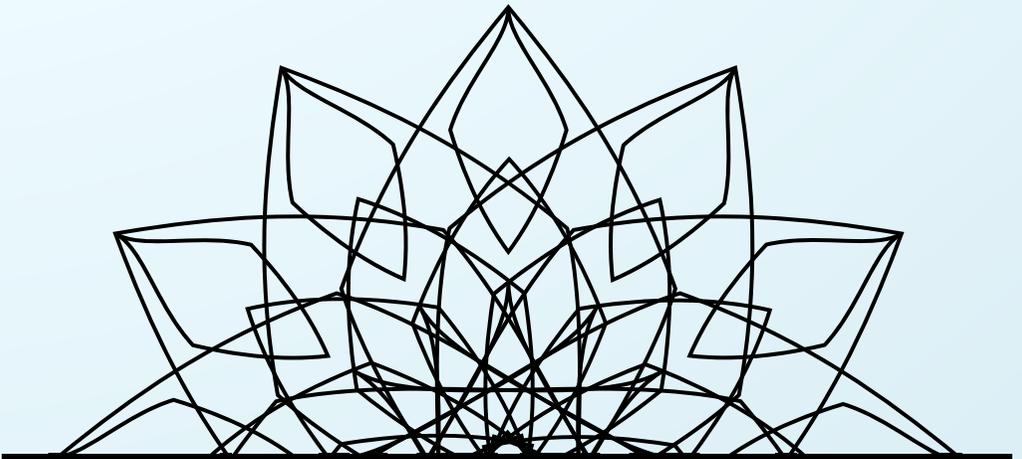
**Salsifis** : Contiennent des fibres et des antioxydants.

**Épinards** : Riches en fer, calcium et vitamines A et C.

**Endives** : Sources de fibres et de vitamine K.

# SEMAINE N°1

*Observation de l'alimentation actuelle*





Bienvenue dans la première semaine de votre journal de nutrition interactive. Cette semaine, nous allons commencer par une phase d'observation. Avant de vous donner des conseils et des directives spécifiques, il est important de comprendre vos habitudes alimentaires actuelles. Cette étape vous permettra de prendre conscience de ce que vous mangez et de voir comment vos choix alimentaires influencent votre bien-être. Notez tout ce que vous consommez sans faire de changements délibérés. Soyez honnête et précis, cela vous aidera à mieux comprendre vos habitudes et à suivre votre progression.

## Instructions pour la Semaine :

Notez tout ce que vous mangez et buvez :

- Incluez chaque repas, collation et boisson.
- Soyez aussi précis que possible, en notant les portions, les ingrédients et les méthodes de cuisson.

Évaluez votre bien-être :

- Notez comment vous vous sentez après chaque repas.
- Indiquez votre niveau d'énergie, votre humeur, et toute sensation de digestion (comme des ballonnements ou une sensation de satiété).

Soyez honnête et détaillé :

- Il est crucial d'être sincère dans vos notes. Ce n'est pas le moment de juger vos choix, mais de les observer et de les comprendre.

### **Exemple :** Lundi

- Petit-déjeuner :
  - 8h00 : Bol de céréales avec du lait, une banane, un café
  - Ressenti : Énergique, satisfait
- Déjeuner :
  - 12h30 : Sandwich au poulet, salade verte, vinaigrette à l'huile d'olive, eau
  - Ressenti : Léger ballonnement, bien hydraté
- Dîner :
  - 19h00 : Spaghetti bolognaise, pain à l'ail, verre de vin rouge
  - Ressenti : Satiété, un peu somnolent
- Collations :
  - 10h00 : Pomme
  - 16h00 : Barre de chocolat
- Boissons :
  - 2 verres d'eau (matin), 1 thé vert (après-midi)

un sous-titre



# LUNDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MARDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MERCREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# JEUDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# VENDREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# SAMEDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# DIMANCHE

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---

*La première semaine d'observation est une étape cruciale pour comprendre vos habitudes alimentaires actuelles. En étant honnête et détaillé dans vos notes, vous posez les bases pour des changements durables et significatifs.*

*Préparez-vous à découvrir vos habitudes alimentaires et à commencer votre voyage vers une alimentation plus saine et équilibrée.*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# COMPRENDRE LES MACRONUTRIMENTS

## Besoins en Macronutriments pour un Adulte

### Lipides

Besoin moyen : 1-1,1 g par kg de poids corporel (environ 15-35% des calories totales)

### Glucides

Besoin moyen : 3,6-5 g par kg de poids corporel (environ 45-65% des calories totales)

### Protéines

Besoin moyen : 1-1,2 g par kg de poids corporel (environ 10-15% des calories totales)

\*Cette MindMap, vous indique les portions conseillées pour un adulte. Elle ne prend pas en compte les besoins spécifique des grands sportifs, des femmes enceintes ou allaitantes, des personnes âgées ou des personnes malades.

# Schema récapitulatif des macronutriments



# LES PROTÉINES

Les protéines sont les blocs de construction essentiels de notre corps, jouant un rôle crucial dans de nombreux processus vitaux. Chaque protéine est composée d'acides aminés, qui sont des molécules de base nécessaires à la construction et à la réparation des tissus corporels. Parmi ces acides aminés, certains sont considérés comme essentiels, car notre corps ne peut pas les produire et nous devons les obtenir par notre alimentation.

Les protéines sont indispensables pour la croissance et la réparation des muscles, des os, de la peau et des cheveux. Elles participent également à la production d'enzymes et d'hormones, qui régulent de nombreux processus corporels, comme le métabolisme et la fonction immunitaire. De plus, en cas de besoin, les protéines peuvent servir de source d'énergie, bien que leur rôle principal soit structurel et fonctionnel.

On trouve des protéines dans une variété d'aliments, tant d'origine animale que végétale. Les viandes maigres comme le poulet, la dinde et le bœuf fournissent des protéines complètes et sont riches en acides aminés essentiels. Les poissons et les fruits de mer, tels que le saumon et le thon, offrent non seulement des protéines mais aussi des acides gras oméga-3 bénéfiques. Les légumineuses, y compris les lentilles, les pois chiches et les haricots noirs, sont des sources végétariennes excellentes, riches en protéines et en fibres. Les produits laitiers comme le lait, le yaourt et le fromage fournissent également des protéines de haute qualité. Les œufs sont une autre source précieuse de protéines complètes, parfaites pour le développement musculaire. Enfin, les noix et les graines, comme les amandes, les noix et les graines de chia, offrent une combinaison de protéines et de graisses saines, tandis que les produits à base de soja, comme le tofu et le tempeh, sont des alternatives végétariennes complètes.

# PDCAAS DES SOURCES DE PROTÉINES

Le score PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) est une mesure de la qualité des protéines basée sur la digestibilité et la composition en acides aminés. Voici un tableau des PDCAAS pour différentes sources de protéines :

## Explication du PDCAAS

Un score PDCAAS de 1.00 est le plus élevé possible et indique que la protéine contient tous les acides aminés essentiels dans des proportions idéales et est facilement digestible. Les protéines d'origine animale comme les œufs, le lait et la viande ont souvent des scores élevés. Les protéines végétales ont généralement des scores plus bas en raison de la présence de fibres et d'autres composés qui peuvent réduire la digestibilité, ainsi que de profils incomplets en acides aminés. Cependant, en combinant différentes sources de protéines végétales, on peut obtenir un profil complet en acides aminés.

## PDCAAS Score

Oeufs	1.00
Whey	1.00
Caséine	1.00
Protéine de soja	1.00
Boeuf	0.92
Poulet	1.00
Poisson	1.00
Pois chiches	0.78
Haricots	0.75
Amandes	0.70
Lentilles	0.52
Céréales complètes	0.50

*En comprenant les fonctions et les sources des protéines, ainsi que leur qualité mesurée par le PDCAAS, vous pouvez mieux structurer votre alimentation pour répondre à vos besoins nutritionnels et maintenir une santé optimale.*

# LES GLUCIDES

Les glucides sont la principale source d'énergie pour notre corps. Ils sont souvent divisés en deux catégories principales : les glucides simples et les glucides complexes. Les glucides simples, tels que les sucres, fournissent une énergie rapide, idéale pour des besoins énergétiques immédiats. En revanche, les glucides complexes, comme les amidons et les fibres, offrent une énergie soutenue sur une plus longue période et jouent un rôle essentiel dans la santé digestive.

Les glucides simples se trouvent dans des aliments comme les fruits, les produits laitiers et les sucreries. Ils sont rapidement digérés et absorbés, ce qui les rend parfaits pour un regain d'énergie rapide. Les glucides complexes, présents dans les céréales complètes, les légumes et les légumineuses, prennent plus de temps à être digérés, fournissant ainsi une libération d'énergie plus stable et durable. Les fibres, un type particulier de glucides complexes, sont cruciales pour la santé digestive. Elles aident à réguler le transit intestinal, à maintenir des niveaux de sucre sanguin stables et à réduire le cholestérol.

Les sources de glucides sains incluent les céréales complètes comme l'avoine, le quinoa et le riz brun, qui sont riches en fibres et en nutriments essentiels. Les fruits, tels que les bananes, les pommes et les baies, offrent des glucides simples ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Les légumes, y compris les patates douces, les carottes et les courges, sont des sources excellentes de glucides complexes et de fibres. Les légumineuses, comme les haricots et les lentilles, fournissent non seulement des glucides complexes mais aussi des protéines et des fibres. Les produits laitiers, tels que le lait et le yaourt, offrent une combinaison de glucides simples et de protéines, tandis que les noix et les graines, comme les graines de lin et de tournesol, contiennent des glucides en plus de graisses saines et de protéines.

# LES LIPIDES (GRAS)

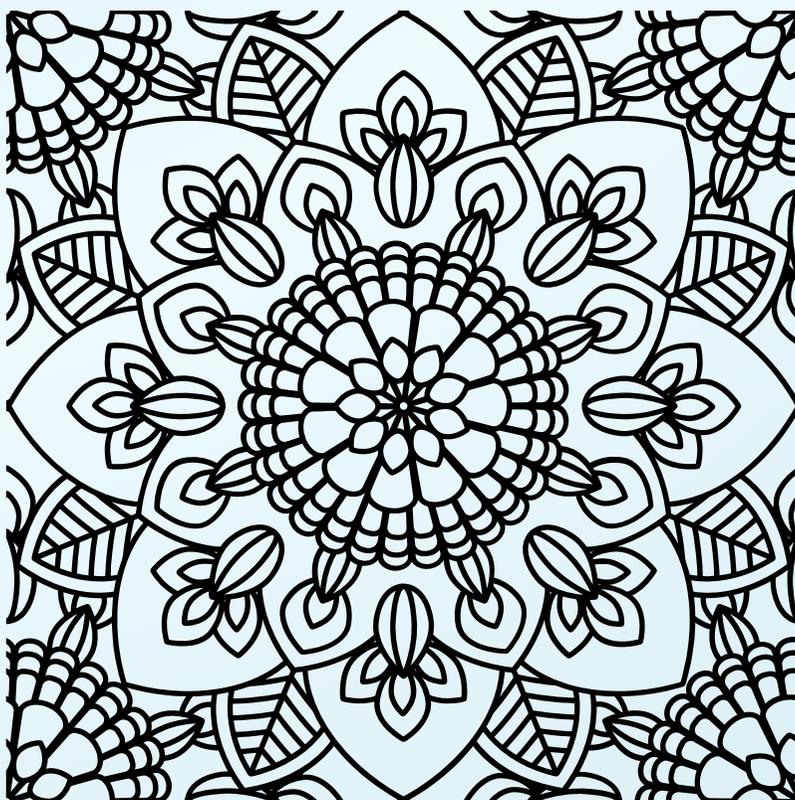
Les lipides, ou graisses, jouent plusieurs rôles essentiels dans notre corps. Ils sont une source concentrée d'énergie, fournissant plus du double des calories par gramme que les protéines ou les glucides. Les graisses sont également cruciales pour l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K, qui sont essentielles à divers processus corporels, y compris la vision, la santé osseuse et la fonction immunitaire.

Les lipides sont divisés en plusieurs types, dont les graisses saturées, insaturées et trans. Les graisses insaturées, que l'on trouve principalement dans les aliments d'origine végétale et les poissons gras, sont considérées comme bénéfiques pour la santé. Elles aident à réduire le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et à augmenter le cholestérol HDL (bon cholestérol). Les graisses saturées, présentes dans les produits animaux et certains produits végétaux comme l'huile de coco, doivent être consommées avec modération. Les graisses trans, souvent trouvées dans les aliments transformés, sont les plus nocives et devraient être évitées autant que possible.

Les sources de graisses saines incluent les avocats, riches en acides gras monoinsaturés, qui sont bons pour la santé cardiaque. Les noix et les graines, telles que les amandes, les noix de cajou et les graines de chia, fournissent des graisses saines ainsi que des protéines et des fibres. Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau et les sardines, sont riches en acides gras oméga-3, qui sont bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau. Les huiles végétales, comme l'huile d'olive, l'huile de noix de coco et l'huile de lin, sont d'excellentes sources de graisses insaturées. Enfin, les beurres de noix, tels que le beurre d'amande et le beurre de cacahuète, offrent une combinaison de graisses saines, de protéines et de fibres.

# SEMAINE N°2

*Introduction Progressive des  
Recommandations*





Bienvenue dans la deuxième semaine de votre Objectif Sérénité. Après une semaine d'observation, vous avez maintenant une meilleure compréhension de vos habitudes alimentaires actuelles. Cette semaine, nous allons commencer à introduire progressivement des recommandations pour améliorer votre alimentation. Le but n'est pas de tout changer d'un coup, mais d'intégrer petit à petit de nouvelles habitudes qui vous aideront à adopter une alimentation plus équilibrée et bénéfique pour votre santé physique et mentale.

## Instructions pour la Semaine :

Maintenez le journal alimentaire :

- Continuez de noter tout ce que vous mangez et buvez chaque jour, comme vous l'avez fait la semaine dernière.
- Ajoutez également vos ressentis après chaque repas, en notant toute différence par rapport à la semaine précédente.

Intégrez des recommandations spécifiques :

- Cette semaine, concentrez-vous sur quelques aspects clés de votre alimentation. Voici quelques recommandations à suivre : **Augmentez votre consommation de légumes** :
- Essayez d'ajouter **au moins une portion de légumes à chaque repas** principal.
- **Variez les types de légumes** pour bénéficier d'un large éventail de nutriments.

Hydratation :

- Assurez-vous de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- Visez **au moins 8 verres d'eau par jour** et notez votre consommation.

Réduisez les sucres ajoutés :

- **Identifiez les sources de sucres** ajoutés dans votre alimentation et essayez de les réduire.
- **Remplacez les collations industrielles** par des options plus saines comme des fruits frais, des cakes maison ou des noix.

Incorporez des protéines à chaque repas :

- Assurez-vous d'avoir **une source de protéines à chaque repas** pour favoriser la satiété et maintenir la masse musculaire.
- Variez les sources de protéines (animales et végétales) pour un apport équilibré.

## Exemple de Journal Alimentaire avec Recommandations :

### Lundi

- Petit-déjeuner :
  - 8h00 : Omelette aux épinards et tomates, pain complet, café
  - Ressenti : Énergique, satisfait
- Déjeuner :
  - 12h30 : Salade de quinoa avec poulet grillé, légumes variés, vinaigrette à l'huile d'olive, eau
  - Ressenti : Léger, bien hydraté
- Dîner :
  - 19h00 : Poisson grillé, brocoli vapeur, riz brun
  - Ressenti : Satiété, bien
- Collations :
  - 10h00 : Carottes et houmous
  - 16h00 : Pomme
- Boissons :
  - 4 verres d'eau (matin), 4 verres d'eau (après-midi/soir)

À la fin de chaque journée, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous avez noté et à l'impact des recommandations sur votre alimentation et votre bien-être. À la fin de la semaine, passez en revue vos notes pour identifier les améliorations et les domaines nécessitant encore des ajustements. Cette semaine est conçue pour vous aider à commencer à intégrer des habitudes alimentaires saines de manière progressive et durable.

Partagez vos ressentis, recettes, idées sur le groupe WhatsApp “Objectif Sérénité”





# LUNDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MARDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MERCREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# VENDREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# SAMEDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# DIMANCHE

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---

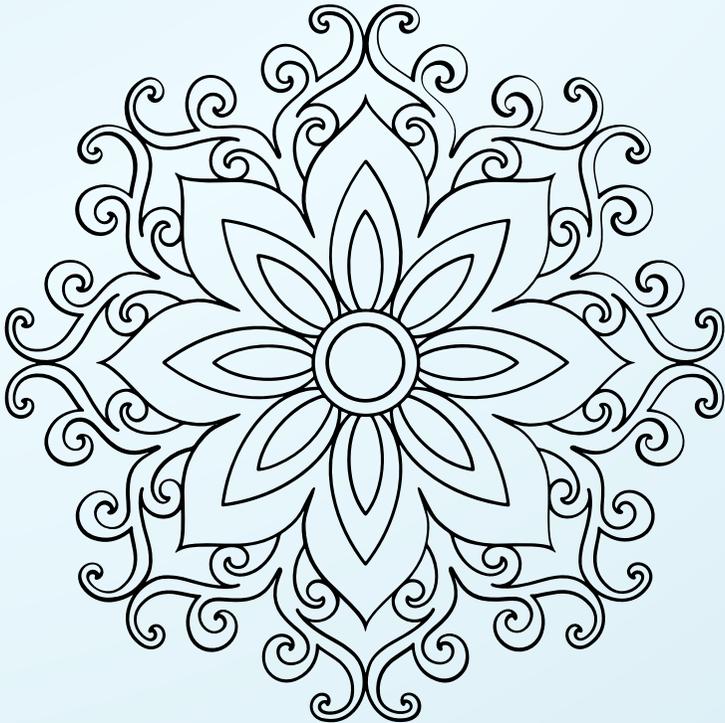
*La deuxième semaine vous permet de commencer à apporter des changements positifs à votre alimentation, basés sur les observations de la semaine précédente. En intégrant progressivement de nouvelles habitudes, vous posez les bases pour une alimentation équilibrée et une meilleure santé globale.*

*Continuez à noter vos progrès et à vous adapter en fonction de ce que vous apprenez sur vos besoins et préférences alimentaires.*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# SEMAINE N°3

*Astuces pour Simplifier  
une Alimentation Saine et briser les Mythes  
alimentaires...*





Bienvenue dans la troisième semaine de votre journal de nutrition interactive. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur des astuces pratiques pour simplifier la préparation et la gestion d'une alimentation saine, tout en abordant certaines idées reçues sur l'alimentation. En planifiant vos repas, en préparant vos repas à l'avance, en utilisant des restes de manière créative et en congelant des portions pour plus tard, vous pourrez économiser du temps et de l'argent tout en mangeant de manière plus équilibrée. Nous allons également briser certains mythes alimentaires pour vous aider à faire des choix alimentaires éclairés.

## Instructions pour la Semaine ;

### **Maintenez le journal alimentaire**

#### **Planification des Repas :**

Créez un planning hebdomadaire de repas pour vous aider à organiser vos courses et votre préparation.

Essayez d'inclure une variété de nutriments dans vos repas.

#### **Préparation à l'Avance :**

Préparez plusieurs repas à l'avance pour gagner du temps pendant la semaine.

Utilisez des contenants hermétiques pour conserver les repas au réfrigérateur ou au congélateur.

#### **Utilisation des Restes :**

Cuisinez en grandes quantités pour avoir des restes que vous pouvez réutiliser dans d'autres repas.

Essayez des recettes comme des gratins de restes, des soupes ou des salades composées.

#### **Congélation de Portions :**

Congelez des portions individuelles de repas pour les jours où vous n'avez pas le temps ou l'énergie de cuisiner.

Assurez-vous de bien étiqueter les contenants avec la date et le contenu.

#### **Économies et Qualité :**

Achetez des produits bruts et non industriels de meilleure qualité.

Comparez les prix au poids pour économiser de l'argent.

Utilisez des applications comme *Too Good To Go* pour acheter des paniers alimentaires à prix réduits, réduisant ainsi le gaspillage alimentaire tout en économisant de l'argent.

#### **Briser les Mythes Alimentaires :**

Apprenez à reconnaître et à démystifier certaines idées reçues sur l'alimentation.



# PLANNING DE REPAS EXEMPLE

	Matin	Midi	Soir
Lundi	<i>Pancakes et beurre d'amande, pépites de chocolat noir 80%</i>	<i>Restes de ma salade de samedi, au four avec des oeufs</i>	<i>Saumon grillé, épinards sautés, riz brun</i>
Mardi	<i>1 Shaker protéines gout fruits rouges, eau et myrtilles congelées</i>	<i>Crudités, filet de maquereaux en boîte, huile d'olive et mix de graines</i>	<i>Pâtes carbonara, les vraies, sans crème 😞</i>
Mercredi	<i>2 Oeufs à la coque 1 tranche de pain au levain et 1/2 avocat</i>	<i>Wrap végé avec lentilles, légumes frais, et sauce au yaourt</i>	<i>Tofu sauté avec légumes variés (brocoli, carottes), quinoa</i>
Jeudi	<i>Omelette à la banane et aux framboises 🍓</i>	<i>Reste des légumes de mercredi soir, en salade avec de la sardine en boîte</i>	<i>Curry de choux, lentilles et riz rouge</i>
Vendredi	<i>Oeufs à la coque, tartine de tartare d'algues, kéfir de chèvre.</i>	<i>Reste du curry de choux avec des cuisses de poulets</i>	<i>Galettes de sarrasin, jambon, fromage / épinards chèvre.</i>
Samedi	<i>Skyr, protéines en poudre au chocolat, beurre d'amande en topping et myrtilles</i>	<i>Grillades avec les voisins (viandes + légumes)</i>	<i>Salade, asperges, patates douce, chèvre chaud et graines de sarrasin grillées</i>
Dimanche	<i>Pain grillé et beurre salé, salade, avocat et oeuf mollet</i>	<i>Légumes de saisons rôtis au four et filet de poulet à la poêle</i>	<i>Boudin noir et pommes au four</i>



# PLANNING DE REPAS À IMPRIMER

	Matin	Midi	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

# ASTUCES

## **Exemples de Planification des Repas et Astuces**

Planification des Repas Hebdomadaire grâce au planning à imprimer (vous pouvez le glisser dans une pochette en plastique transparente et écrire dessus au feutre , pour le réutiliser à l'infini)

## **Préparation à l'Avance**

Dimanche Préparation :

Préparez du quinoa, du riz brun et des légumes sautés pour les déjeuners de la semaine.

Cuisinez une grande quantité de poulet grillé et de saumon pour les dîners.

Coupez des fruits et des légumes pour les collations.

## **Utilisation des Restes**

Gratin de Restes :

Mélangez les restes de légumes sautés, de quinoa et de poulet dans un plat à gratin.

Ajoutez un peu de fromage râpé et faites cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit doré.

## **Congélation de Portions**

Soupe à Congeler :

Préparez une grande casserole de soupe aux légumes et aux lentilles.

Laissez refroidir, puis divisez en portions individuelles et congelez.

## **Mode de cuisson conseillé**

La cuisson à la vapeur permet de conserver un maximum de micronutriments, c'est la plus conseillé.

# BRISER LES MYTHES ALIMENTAIRES

## **Mythe 1 : Les glucides font grossir**

Réalité : Les glucides sont une source importante d'énergie. Les glucides complets, comme les céréales complètes et les légumes, sont bénéfiques pour la santé. C'est la surconsommation de glucides raffinés, comme le pain blanc et les pâtisseries, qui peut contribuer à la prise de poids.

## **Mythe 2 : Toutes les graisses sont mauvaises**

Réalité : Les graisses sont essentielles pour le corps. Les graisses monoinsaturées et polyinsaturées, trouvées dans les avocats, les noix et les poissons gras, sont bonnes pour la santé cardiaque. Il est important de limiter les graisses saturées et trans.

## **Mythe 3 : Sauter des repas aide à perdre du poids**

Réalité : Sauter des repas peut ralentir le métabolisme et entraîner des fringales, ce qui peut conduire à une surconsommation de nourriture plus tard. Manger des repas équilibrés régulièrement aide à maintenir un métabolisme sain et à contrôler l'appétit.

## **Mythe 4 : Les produits sans gluten sont toujours plus sains**

Réalité : Les produits sans gluten sont nécessaires pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou de sensibilité au gluten. Pour les autres, ces produits ne sont pas nécessairement plus sains et peuvent être plus riches en sucre et en graisses pour compenser le manque de gluten.

## **Mythe 5 : Manger des œufs augmente le cholestérol**

Réalité : Manger des œufs, en particulier des œufs de qualité provenant de poules élevées en plein air ou nourries avec des aliments enrichis en oméga-3, n'augmente pas nécessairement le cholestérol sanguin. Les œufs sont une excellente source de protéines et de nutriments essentiels. Pour la plupart des gens, la consommation d'œufs n'a pas d'impact significatif sur le taux de cholestérol. Ce sont les graisses saturées et trans des autres aliments qui ont un effet plus marqué sur le cholestérol sanguin.



# LUNDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MARDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MERCREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# JEUDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# VENDREDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# SAMEDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Collation

Heure ,

---

---

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# DIMANCHE

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Collation

Heure ,

---

---

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Ressenti

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---

*Maintenant que vous avez acquis de nouvelles astuces pour mieux préparer vos repas, prenez une photo de votre planning alimentaire et partagez la avec nous sur le groupe WhatsApp*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# SEMAINE N°4

*Vitamines Liposolubles et Graisses*



Bienvenue dans la quatrième semaine de votre cahier de nutrition interactive. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur deux aspects importants de votre alimentation : les vitamines liposolubles et les différentes graisses. Comprendre ces nutriments et leur rôle dans votre alimentation est essentiel pour maintenir une santé optimale.

## Instructions pour la Semaine :

Maintenez le journal alimentaire :

- Continuez de noter tout ce que vous mangez et buvez chaque jour.
- Ajoutez les matières grasses utilisées, en notant toute différence par rapport aux semaines précédentes.

Concentrez-vous sur les vitamines liposolubles et les graisses :

- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines A, D, E et K dans votre alimentation quotidienne.
- Faites attention aux types de graisses que vous consommez, en privilégiant les graisses saines.

Si vous avez des questions pensez à utiliser le groupe WhatsApp "Objectif Sérénité".

*Souvent, lorsque nous avons du mal à digérer les graisses, nous avons tendance à les éviter. Cependant, notre système hépatique et biliaire, qui est responsable de la digestion des graisses, ne fonctionne efficacement que lorsqu'il est stimulé par la présence de lipides. Pour améliorer cette fonction, il est essentiel de réintroduire progressivement des graisses dans votre alimentation. Commencez par de petites quantités et augmentez progressivement. Assurez-vous de choisir des sources de graisses de qualité, comme les avocats, les noix, l'huile d'olive et les poissons gras.*

# Le Lien entre les Vitamines Liposolubles et les Graisses

Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) sont des vitamines qui se dissolvent dans les graisses et sont stockées dans les tissus adipeux du corps. Elles jouent des rôles essentiels dans divers processus corporels. Les graisses alimentaires sont cruciales pour l'absorption de ces vitamines, car elles permettent à ces vitamines d'être dissoutes et transportées dans le système digestif. Voici comment cela fonctionne :

## Absorption :

- Lorsque vous consommez des aliments contenant des vitamines liposolubles, ces vitamines sont dissoutes dans les graisses alimentaires présentes dans le repas.
- Les graisses permettent aux vitamines liposolubles d'être absorbées par les parois intestinales et de passer dans le système lymphatique, puis dans la circulation sanguine.

## Transport :

- Une fois absorbées, les vitamines liposolubles sont transportées dans tout le corps par les lipoprotéines, qui sont des complexes de graisses et de protéines.

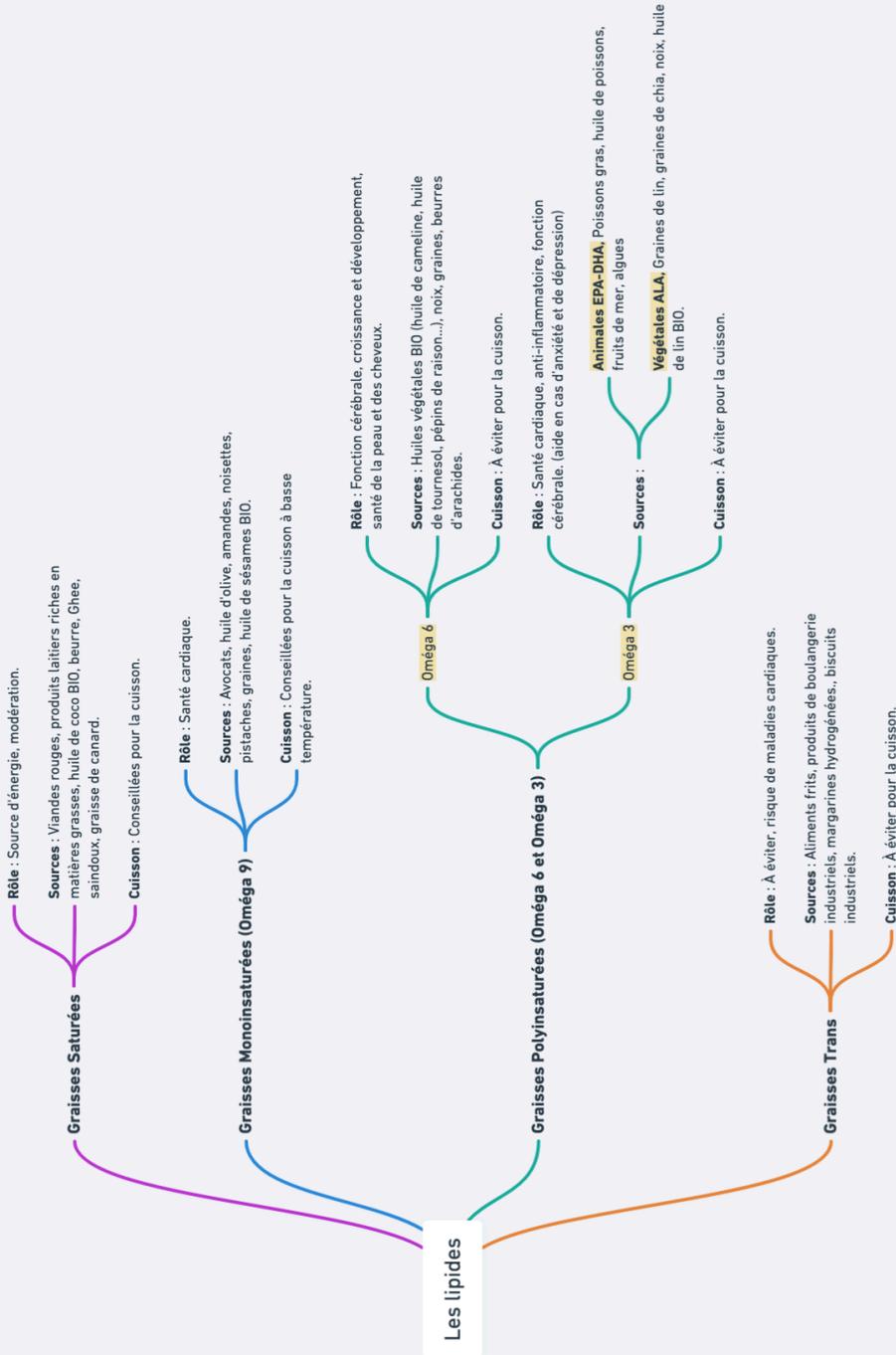
## Stockage :

- Contrairement aux vitamines hydrosolubles, les vitamines liposolubles peuvent être stockées dans les tissus adipeux et le foie pour une utilisation future.
- Cette capacité de stockage signifie que les déficiences en vitamines liposolubles peuvent prendre du temps à se développer, mais aussi que des excès peuvent entraîner des toxicités.

## Rôles des Graisses :

- Les graisses alimentaires ne sont pas seulement des vecteurs pour les vitamines liposolubles, mais elles sont aussi essentielles pour fournir de l'énergie, construire des cellules et produire des hormones.

# Les graisses



Explications;

### **Graisses Saturées**

Les graisses saturées sont une source importante d'énergie, mais elles doivent être consommées avec modération car une consommation excessive peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. On les trouve principalement dans les produits d'origine animale comme les viandes rouges et les produits laitiers riches en matières grasses, ainsi que dans certaines huiles végétales comme l'huile de coco et le beurre.

### **Graisses Monoinsaturées ( Oméga 9)**

Les graisses monoinsaturées sont bénéfiques pour la santé cardiaque. Elles peuvent aider à réduire le mauvais cholestérol LDL tout en augmentant le bon cholestérol HDL. On les trouve dans des aliments comme les avocats, l'huile d'olive, les noix et les graines.

### **Graisses Polyinsaturées ( Oméga 6 et Oméga 3)**

Les graisses polyinsaturées sont essentielles pour la fonction cérébrale et la santé cellulaire. Elles comprennent les acides gras oméga-6 et oméga-3, qui doivent être obtenus par l'alimentation car le corps ne peut pas les produire. Les oméga-6, présents dans les huiles végétales, les noix et les graines, jouent un rôle important dans la fonction cérébrale et la croissance cellulaire. Les oméga-3, présents dans les poissons gras, les graines de lin, les graines de chia et les noix, sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires et leur rôle dans la santé cérébrale.

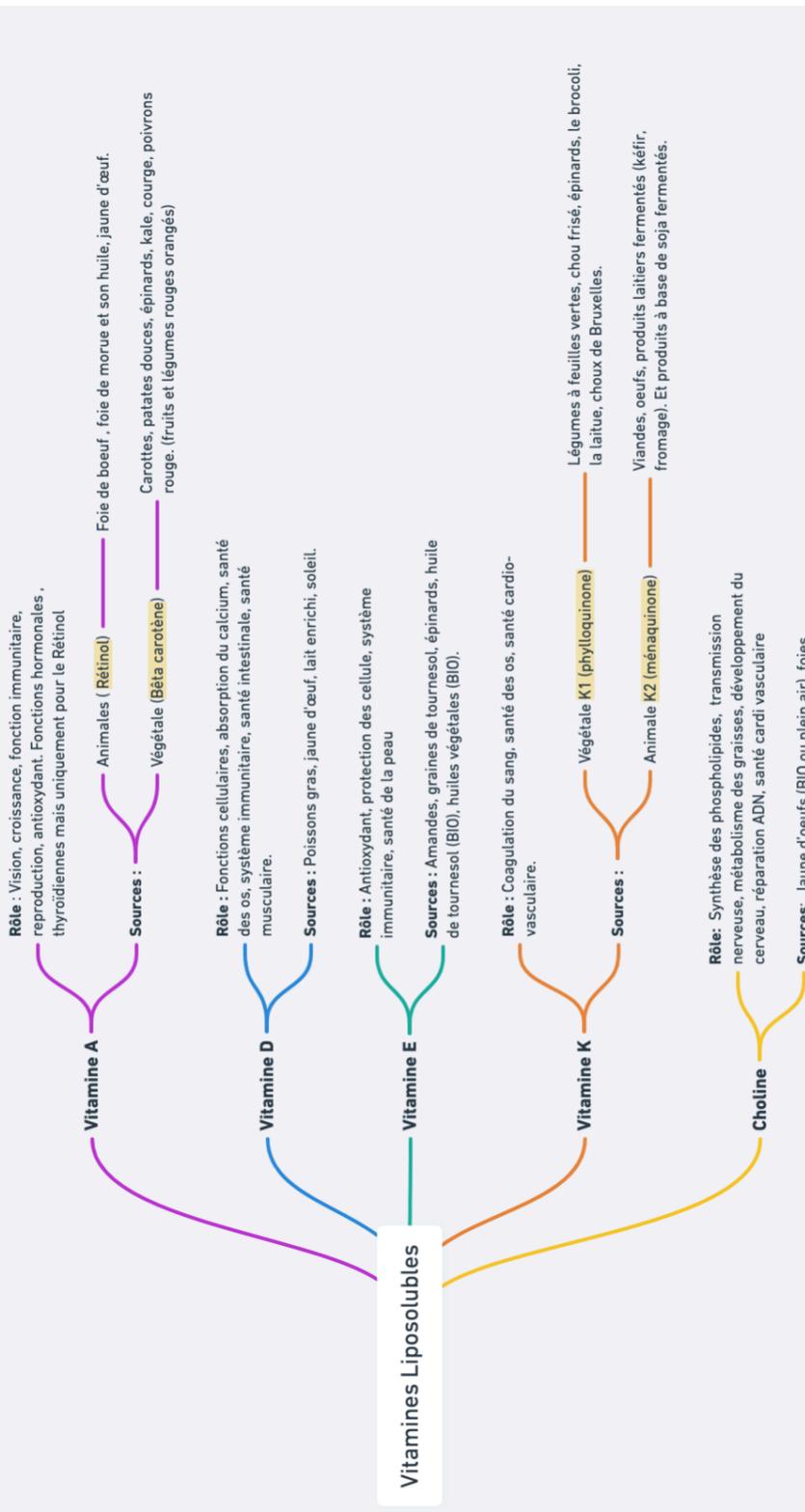
### **Graisses Trans**

Les graisses trans sont des graisses artificielles qui se trouvent souvent dans les aliments transformés et frits. Elles augmentent le risque de maladies cardiovasculaires et doivent être évitées autant que possible. On les trouve dans les aliments frits, les produits de boulangerie industriels et les margarines hydrogénées.

*En comprenant les différents types de graisses et leurs rôles dans l'organisme, ainsi que les meilleures sources alimentaires pour chaque type, vous pouvez faire des choix alimentaires plus sains qui soutiennent votre bien-être global.*

# Les vitamines liposolubles

## A, D, E, K



# LUNDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Boissons :

Heure ,

---

---

---

---



# MARDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Boissons :

Heure ,

---

---

---

---



# MERCREDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Boissons :

Heure ,

---

---

---

---

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Boissons :

Heure ,

---

---

---

---



# VENDREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

Boissons :

Heure ,

---

---

---

---



# SAMEDI

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Boissons :

Heure ,

---

---

---

---



# DIMANCHE

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Collation

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Dinner :

Heure ,

---

---

Matières grasses :

## Boissons :

Heure ,

---

---

---

---

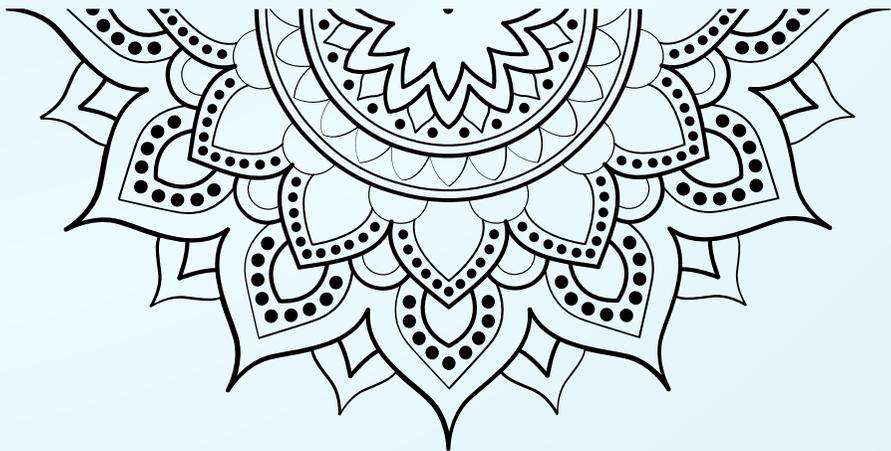
*Quel type de graisse avez-vous consommé  
cette semaine pour la cuisson et pour les  
assaisonnements?*

*Avez vous consommé des poissons gras?  
Mettez moi vos réponses dans le groupe  
WhatsApp.*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# SEMAINE N°5

*Vitamines Hydrosolubles*



Bienvenue dans la cinquième semaine de votre journal de nutrition. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur les vitamines hydrosolubles. Ces vitamines se dissolvent dans l'eau et ne sont pas stockées dans le corps, ce qui signifie qu'elles doivent être consommées régulièrement pour maintenir des niveaux adéquats. Les vitamines hydrosolubles comprennent la vitamine C et les vitamines du groupe B.

## Instructions pour la Semaine ;

Maintenez le journal alimentaire :

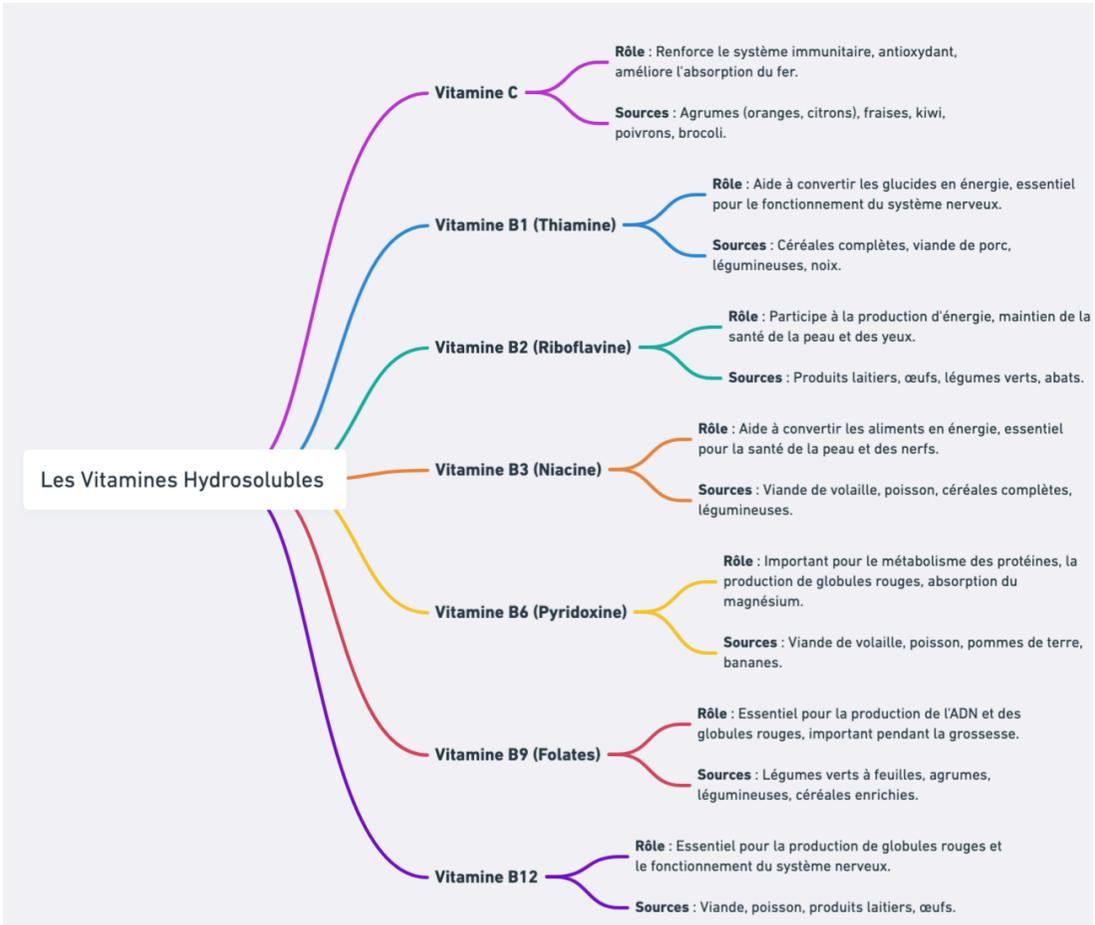
- Continuez de noter tout ce que vous mangez et buvez chaque jour.
- Ajoutez les vitamines utilisées , en notant toute différence par rapport aux semaines précédentes.

Concentrez-vous sur les vitamines et les graisses :

- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines A, D, E et K dans votre alimentation quotidienne.
- Faites attention aux types de graisses que vous consommez, en privilégiant les graisses saines.
- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines C et du groupe B, au quotidien.

Cette semaine, nous nous concentrons sur les vitamines hydrosolubles et leurs rôles principaux. Bien que nous ayons mis en avant leurs fonctions essentielles, il est important de rappeler que la consommation régulière de toutes les vitamines, minéraux et autres nutriments est cruciale, car ils agissent souvent comme des cofacteurs dans de nombreux processus métaboliques de notre organisme.

# Les vitamines hydrosolubles





# LUNDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MARDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# MERCREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---

## Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

## Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

## Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

## Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

## Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

## Boissons :

Heure ,

---

---

---



# VENDREDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# SAMEDI

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Boissons :

Heure ,

---

---

---



# DIMANCHE

Petit déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Déjeuner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Collation

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Dinner :

Heure ,

---

---

Vitamines:

---

Boissons :

Heure ,

---

---

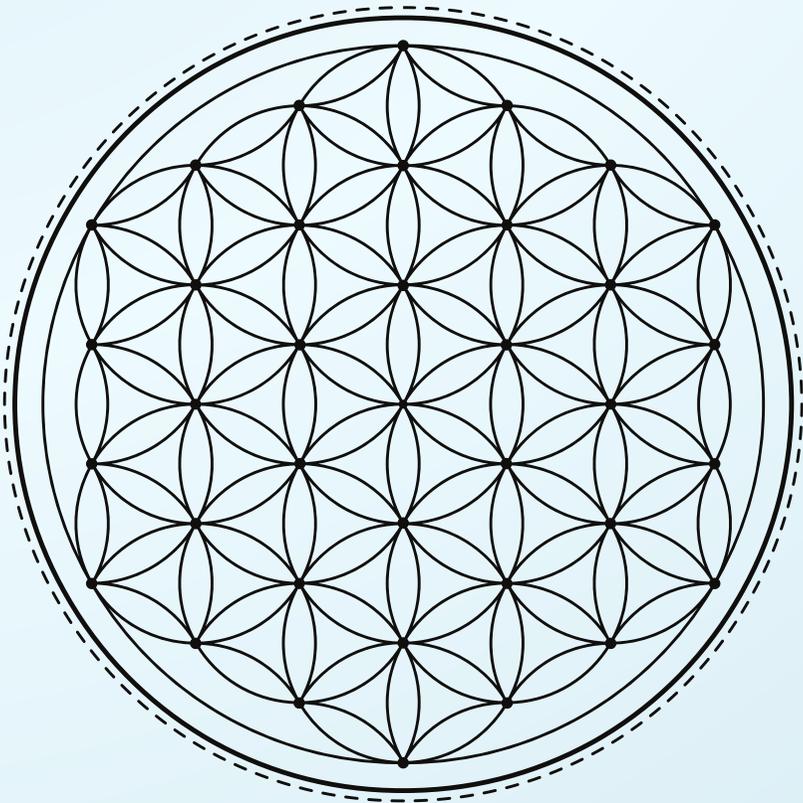
---

*Comment vous sentez-vous cette semaine?  
Vous en êtes déjà à quatre semaines de  
transformation alimentaire.  
Donnez moi vos ressentis et vos meilleures  
recettes dans le groupe WhatsApp.*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# SEMAINE N°6

*Introduction aux Minéraux*



Bienvenue dans la sixième semaine de votre Objectif Sérénité. Ce mois-ci, vous avez appris l'importance des différents macronutriments et vitamines. Maintenant, nous allons nous concentrer sur les minéraux essentiels et introduire un système de suivi interactif pour vous aider à vérifier que vous intégrez tous ces nutriments dans votre alimentation quotidienne. Utilisez la liste à cocher chaque jour pour vous assurer que vous consommez des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines hydrosolubles, des vitamines liposolubles et des minéraux.

## Instructions pour la Semaine :

Concentrez-vous sur les vitamines et les graisses :

- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines A, D, E et K dans votre alimentation quotidienne.
- Faites attention aux types de graisses que vous consommez, en privilégiant les graisses saines.
- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines C et du groupe B, au quotidien.
- Incorporez des minéraux.

Utilisez la liste à cocher quotidienne :

- Chaque jour, cochez les cases correspondantes aux nutriments que vous avez consommés.
- Visez à consommer chaque catégorie de nutriments quotidiennement.

## Introduction aux minéraux

Les minéraux sont des nutriments essentiels que notre corps ne peut pas produire, mais qui sont indispensables à notre santé et à notre bien-être. Ils jouent des rôles variés et cruciaux dans de nombreuses fonctions corporelles, allant de la formation des os et des dents à la régulation du métabolisme et de l'équilibre hydrique.

### **Les minéraux se divisent en deux catégories principales :**

Les macrominéraux et les oligo-éléments. Les macrominéraux, comme le calcium, le phosphore, le magnésium, le sodium et le potassium, sont nécessaires en plus grandes quantités.

Les oligo-éléments, comme le fer, le zinc, le sélénium et le cuivre, sont nécessaires en plus petites quantités mais sont tout aussi importants.

Chaque minéral a des rôles spécifiques dans le corps. Par exemple, le calcium est essentiel pour la santé des os et des dents, le fer est crucial pour la production de globules rouges et le transport de l'oxygène, et le magnésium participe à la fonction musculaire et nerveuse. Le sélénium agit comme un antioxydant, protégeant les cellules contre les dommages.

Consommer une variété d'aliments riches en minéraux est essentiel pour maintenir une bonne santé. Les sources alimentaires de minéraux comprennent les produits laitiers, les légumes verts à feuilles, les noix, les graines, les viandes, les poissons, et les céréales complètes.

Cette semaine, nous allons explorer les différents macrominéraux, leurs rôles et leurs sources, et vous fournirons une liste à cocher quotidienne pour vous aider à suivre votre consommation de ces nutriments essentiels. En intégrant ces minéraux dans votre alimentation quotidienne, vous pouvez soutenir votre corps dans ses nombreuses fonctions vitales et maintenir une santé optimale.

# Les macrominéraux



# LUNDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i>			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

Réflexion: *Quels sont vos ressentis, les changements physiques et mentaux observés depuis le début de ce programme?*

# MARDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

Réflexion:

# MERCREDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

Réflexion:

# JEUDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

Réflexion:

# VENDREDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

Réflexion:

# SAMEDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

Réflexion:

# DIMANCHE

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			

Hydratation:

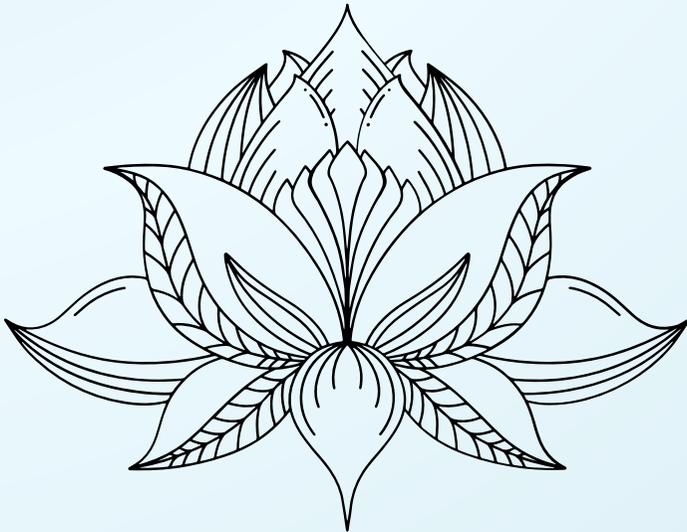
Réflexion:

*Avec la prise de conscience et l'introduction  
des minéraux, votre sommeil et votre forme  
physique devraient avoir changé.  
Dites-moi ce que vous ressentez dans le  
groupe WhatsApp*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# SEMAINE N°7

*Les oligo éléments*



Bienvenue dans la septième semaine de votre cahier de nutrition interactive. Jusqu'à présent, vous avez exploré les macronutriments, les vitamines et les minéraux. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur les oligo-éléments, également connus sous le nom de micro-éléments. Bien que nécessaires en plus petites quantités, les oligo-éléments jouent des rôles vitaux dans de nombreuses fonctions corporelles essentielles. Utilisez la liste à cocher chaque jour pour vous assurer que vous consommez tous les nutriments, y compris les oligo-éléments.

## Instructions pour la Semaine :

Concentrez-vous sur les vitamines et les graisses :

- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines A, D, E et K dans votre alimentation quotidienne.
- Faites attention aux types de graisses que vous consommez, en privilégiant les graisses saines.
- Essayez d'incorporer des sources riches en vitamines C et du groupe B, au quotidien.
- Incorporez des minéraux et les oligo éléments

Utilisez la liste à cocher quotidienne :

- Chaque jour, cochez les cases correspondantes aux nutriments que vous avez consommés.
- Visez à consommer chaque catégorie de nutriments quotidiennement.

## Introduction aux Oligo-éléments

Les oligo-éléments, ou micro-éléments, sont des nutriments essentiels qui, bien que nécessaires en très petites quantités, jouent des rôles fondamentaux dans le maintien de la santé et du bien-être.

Ils participent à des processus tels que la production d'enzymes, le métabolisme énergétique, et la protection contre les radicaux libres. Parmi les oligo-éléments essentiels, on retrouve le fer, le zinc, le cuivre, le sélénium, l'iode, le manganèse et le fluor.

Chaque oligo-élément a des fonctions spécifiques dans le corps. Par exemple, le zinc est crucial pour le système immunitaire et la cicatrisation des plaies, le sélénium agit comme un antioxydant protégeant les cellules contre les dommages, et l'iode est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes.

Les sources alimentaires d'oligo-éléments comprennent les fruits de mer, les noix, les graines, les viandes, les légumes et les céréales complètes.

Cette semaine, nous allons explorer les différents oligo-éléments, leurs rôles et leurs sources, et vous fournirons une liste à cocher quotidienne pour vous aider à suivre votre consommation de ces nutriments essentiels.

En intégrant ces oligo-éléments dans votre alimentation quotidienne, vous pouvez soutenir votre corps dans ses nombreuses fonctions vitales et maintenir une santé optimale.

# Les oligo-éléments



# LUNDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i>			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion: *Quels sont vos ressentis, les changements physiques et mentaux observé depuis le début de ce programme?*

# MARDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simples</i>			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion:

# MERCREDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i>			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion:

# JEUDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i>			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion:

# VENDREDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i>			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion:

# SAMEDI

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion:

# DIMANCHE

	Matin	Midi	Soir
• Protéines			
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>			
<i>Oméga 9</i>			
<i>Oméga 6 et 3</i>			
• Glucides : <i>Simple</i> s			
<i>Complexes</i>			
• Vitamines hydrosolubles			
• Vitamines liposolubles			
• Minéraux : <i>Calcium</i>			
<i>Magnésium</i>			
<i>Phosphore</i>			
<i>Potassium</i>			
<i>Sodium</i>			
• Oligo-éléments			

Hydratation:

Réflexion:

# SEMAINE N°8

*Réflexion et Ajustements*



Bienvenue dans la huitième semaine de votre “Objectif Sérénité”. Vous avez maintenant passé six semaines à noter vos habitudes alimentaires et à intégrer progressivement des macronutriments, des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments essentiels dans votre alimentation quotidienne. Cette semaine, nous allons prendre un moment pour réfléchir à vos progrès, identifier les domaines nécessitant des ajustements et établir un plan d'action pour continuer à améliorer votre alimentation.

## Instructions pour la Semaine :

Revue de vos Journaux Alimentaires :

- Prenez du temps pour relire vos journaux alimentaires des six dernières semaines.
- Identifiez les tendances positives ainsi que les domaines où des améliorations sont nécessaires.

Évaluation de vos Objectifs :

- Réfléchissez à vos objectifs nutritionnels initiaux et évaluez dans quelle mesure vous les avez atteints.
- Notez les succès et les défis que vous avez rencontrés.

Plan d'Action pour les Ajustements :

- Élaborez un plan d'action pour aborder les domaines nécessitant des ajustements.
- Fixez des objectifs réalistes pour la semaine à venir et au-delà.



# QUESTIONS DE RÉFLEXION

Quels ont été mes succès les plus importants en matière de nutrition au cours des six dernières semaines ?

---

---

---

Quels défis ai-je rencontrés et comment puis-je les surmonter ?

---

---

---

Quels nutriments ai-je consommés régulièrement et lesquels dois-je intégrer davantage ?

---

---

---

Comment mes habitudes alimentaires ont-elles affecté mon énergie, mon humeur et ma santé globale ?

---

---

---

Quels nouveaux objectifs nutritionnels puis-je me fixer pour les prochaines semaines ?

---

---

---

Prenez une photo et partagez la dans le groupe WhatsApp  
"Objectif Sérénité"



# EXEMPLES DE PLANS D'ACTION

## **Intégrer plus de légumes verts à feuilles dans mon alimentation :**

*Objectif* : Ajouter une portion de légumes verts à feuilles à chaque déjeuner et dîner.

*Stratégie* : Préparer des salades, des smoothies verts ou des plats sautés avec des épinards, du chou frisé ou de la roquette.

## **Augmenter ma consommation d'acides gras oméga-3 :**

*Objectif* : Manger du poisson gras (saumon, maquereau, sardines) au moins deux fois par semaine.

*Stratégie* : Planifier les repas à base de poisson et utiliser des graines de lin ou des noix comme garniture pour les salades et les céréales.

## **Réduire la consommation de sucre ajouté :**

*Objectif* : Limiter les aliments et boissons riches en sucre ajouté à une fois par semaine.

*Stratégie* : Choisir des fruits frais pour les collations et boire de l'eau ou des infusions non sucrées à la place des boissons sucrées.

## **Réduire ma consommation de produits industriels:**

*Objectif* : Limiter les plats préparés et aliments déjà cuisinés à deux fois par semaine.

*Stratégie* : Cuisiner en avance, pratiquer le Batch cooking de manière à toujours avoir les plats sains en cas de "flemme" ou si vous n'avez pas le temps de cuisiner la semaine.



# LISTE À COCHER HEBDOMADAIRE

Utilisez cette liste chaque semaine pour vérifier que vous consommez tous les nutriments essentiels, vous aidant ainsi à maintenir une alimentation équilibrée.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
• Protéines							
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>							
<i>Oméga 9</i>							
<i>Oméga 6 et 3</i>							
• Glucides : <i>Simple</i>							
<i>Complexes</i>							
• Vitamines hydrosolubles							
• Vitamines liposolubles							
• Minéraux : <i>Calcium</i>							
<i>Magnésium</i>							
<i>Phosphore</i>							
<i>Potassium</i>							
<i>Sodium</i>							
• Oligo-éléments							

Hydratation:

Réflexion:



# RAPPEL DES SOURCES ALIMENTAIRES

**Protéines** : Viande, poisson, légumineuses et céréales, œufs, produits laitiers...

**Lipides saturés** : Viande rouge, produits laitiers riches en matières grasses...

**Oméga 9** : Avocats, huile d'olive, noix...

**Oméga 6** : Huiles végétales bio, noix, graines, beurre d'arachides...

**Glucides complets** : Céréales complètes, pâtes complètes, riz brun...

**Glucides raffinés et fruits** : Pain blanc, pâtisseries, fruits, sucre blanc...

**Vitamines hydrosolubles** : Agrumes, légumes verts, céréales complètes...

**Vitamines liposolubles** : Carottes, poissons gras, huile d'olive...

**Calcium** : Produits laitiers, légumes verts à feuilles...

**Fer** : Viande rouge, lentilles, spiruline...

**Magnésium** : Amandes, noix de cajou, épinards, chocolat noir (75%)...

**Phosphore** : Viande, poisson, produits laitiers...

**Potassium** : Bananes, oranges, pommes de terre...

**Zinc** : Viande, poisson, noix...

**Sélénium** : Noix du Brésil, poisson, viande...

**Cuivre** : Foie, fruits de mer, noix...

**Iode** : Sel iodé, poissons, produits laitiers...

**Manganèse** : Noix, légumineuses, céréales complètes...

**Fluor** : Eau fluorée, thé, poisson...

**Chrome** : Foie, céréales complètes, légumes verts...

# SEMAINE N°9

*Santé Digestive et Importance des Fibres  
Alimentaires*



Bienvenue dans la neuvième semaine de votre journal de nutrition interactive. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur l'importance des fibres alimentaires pour la santé digestive. Les fibres jouent un rôle crucial dans le maintien d'un système digestif sain et peuvent aider à prévenir divers troubles digestifs. En intégrant davantage de fibres dans votre alimentation, vous pouvez améliorer votre digestion et votre bien-être général.

## Instructions pour la Semaine :

### Comprendre les Fibres Alimentaires :

- Apprenez la différence entre les fibres solubles et insolubles et leurs rôles dans la digestion.
- Découvrez les bienfaits des fibres alimentaires pour la santé digestive et globale.

### Intégration des Fibres dans l'Alimentation :

- Planifiez des repas riches en fibres pour chaque jour de la semaine.
- Essayez de nouvelles recettes riches en fibres.

### Hydratation et Fibres :

- Comprenez l'importance de boire suffisamment d'eau lorsque vous augmentez votre consommation de fibres.
- Notez votre consommation quotidienne d'eau.

Cette neuvième semaine est dédiée à l'amélioration de votre santé digestive grâce à l'intégration de fibres alimentaires dans votre alimentation. Utilisez les connaissances que vous avez acquises pour planifier des repas riches en fibres et pour découvrir de nouvelles recettes délicieuses et nutritives. Bonne digestion !

# Les fibres



*Si vous avez du mal à digérer les légumes, les légumineuses ou tout aliment riche en fibres, il est important de continuer à en consommer afin que votre microbiote s'habitue et réapprenne à les digérer. Commencez par de petites quantités, même une cuillère à café par jour, et augmentez progressivement les doses. Ainsi, votre intestin pourra petit à petit s'adapter et améliorer sa capacité à digérer ces aliments.*

## Exemples de Repas Riches en Fibres

### Petit-déjeuner :

Smoothie aux fruits avec des graines de chia et du son d'avoine.  
Flocons d'avoine avec des baies, des noix et du miel.

### Déjeuner :

Salade de lentilles avec des légumes variés (poivrons, concombres, tomates) et une vinaigrette au citron.  
Sandwich de pain complet avec du houmous, des légumes et de la dinde.

### Dîner :

Chili végétarien aux haricots noirs et rouges, servi avec du riz brun.  
Stir-fry de légumes avec du tofu et des nouilles de sarrasin.

### Collations :

Fruits frais comme des pommes, des poires et des baies.  
Bâtonnets de légumes avec du guacamole ou du houmous.

Une information essentielle à connaître pour votre santé digestive est l'importance de la mastication. Je sais que beaucoup d'entre vous mangent trop vite. Prenez le temps de vous asseoir à table et de reposer la fourchette entre chaque bouchée pour bien mastiquer. Cela a vraiment une importance cruciale.



# LISTE À COCHER HEBDOMADAIRE

Utilisez cette liste chaque semaine pour vérifier que vous consommez tous les nutriments essentiels, vous aidant ainsi à maintenir une alimentation équilibrée.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
• Protéines							
• Lipides : <i>Graisses saturées</i>							
<i>Oméga 9</i>							
<i>Oméga 6 et 3</i>							
• Glucides : <i>Simples</i>							
<i>Complexes</i>							
• Vitamines hydrosolubles							
• Vitamines liposolubles							
• Minéraux : <i>Calcium</i>							
<i>Magnésium</i>							
<i>Phosphore</i>							
<i>Potassium</i>							
<i>Sodium</i>							
• Oligo-éléments							
• Fibres solubles							
• Fibres insolubles							

Hydratation:

Réflexion:

*Avez vous pensé à mastiquer cette semaine?*

*Dites-moi ce que vous ressentez dans le  
groupe WhatsApp*

OBJECTIF SÉRÉNITÉ

# SEMAINE N°10

*Impact de l'Alimentation  
sur la Santé Mentale*



Au cours de ces 9 semaines, nous avons exploré diverses stratégies pour améliorer votre bien-être mental et physique grâce à la psychoneuronutrition. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur l'alimentation du cerveau, en mettant en évidence les aliments qui favorisent la santé cognitive et émotionnelle.

## 1. Les Aliments Favorables au Cerveau :

**Poissons gras :** Saumon, maquereau, sardines, riches en oméga-3, essentiels pour la santé cérébrale.

**Noix et graines :** Noix, graines de chia, graines de lin, riches en acides gras et antioxydants.

**Fruits et légumes colorés :** Baies, épinards, brocoli, riches en vitamines, minéraux et antioxydants.

**Légumineuses :** Lentilles, pois chiches, riches en fibres et en protéines végétales.

**Aliments fermentés :** Yaourt, kéfir, choucroute, riches en probiotiques pour une bonne santé intestinale.

## 2. L'Impact de l'Alimentation sur le Cerveau :

**Santé intestinale :** Une alimentation équilibrée favorise une flore intestinale saine, essentielle pour la production de neurotransmetteurs.

**Système hormonal :** Les nutriments influencent la production d'hormones, impactant ainsi l'humeur et la cognition.

**Hormones sexuelles et thyroïdiennes :** L'équilibre alimentaire joue un rôle dans la régulation de ces hormones, cruciales pour le bien-être mental.

**Inflammation :** Une alimentation anti-inflammatoire peut réduire les niveaux d'inflammation, ayant un impact positif sur le cerveau.

## 3. Évaluation Finale :

Après 9 semaines de changements alimentaires, il est temps de vérifier vos progrès. Veuillez remplir la fiche finale, identique à la fiche d'évaluation initiale, pour évaluer votre évolution.

# Évaluation Finale

Pour finir, merci de noter comment vous vous sentez *physiquement et mentalement*.

**Date :**

## Le sommeil

Qualité du sommeil : \_\_\_\_\_

Durée du sommeil : \_\_\_\_\_ heures

Difficulté à s'endormir : Oui / Non

## Le stress

Niveau de stress perçu : \_\_\_\_\_ (sur une échelle de 1 à 10)

Fréquence des situations stressantes : \_\_\_\_\_ fois par semaine

Stratégies de gestion du stress utilisées : \_\_\_\_\_

## L'humeur

Variabilité de l'humeur : \_\_\_\_\_

Sentiments de tristesse ou de joie : \_\_\_\_\_

## L'anxiété

Fréquence des épisodes d'anxiété : \_\_\_\_\_ fois par semaine

Situations déclenchantes : \_\_\_\_\_

## Les signes de dépression

Sentiments de désespoir ou de vide : Oui / Non

Perte d'intérêt pour les activités habituelles : Oui / Non

## Les signes physiques d'anxiété

Palpitations : Oui / Non

Sueurs : Oui / Non

Tremblements : Oui / Non

**Faire une croix rouge à côté des  
réponses qui relatent une mauvaise  
forme physique ou mentale**

## La peau

État général de la peau : \_\_\_\_\_

Problèmes cutanés spécifiques : \_\_\_\_\_

Acné : \_\_\_\_\_

Cernes : \_\_\_\_\_



## Les cheveux

Qualité des cheveux : \_\_\_\_\_

Croissance des cheveux : \_\_\_\_\_

## Les ongles

Solidité des ongles : \_\_\_\_\_

Apparence des ongles : \_\_\_\_\_

## Niveau d'énergie

Niveau d'énergie général : \_\_\_\_\_

Pics de fatigue : \_\_\_\_\_

## Digestion

Fréquence et consistance des selles : \_\_\_\_\_

Symptômes digestifs : \_\_\_\_\_

## Cycle hormonal (pour les femmes)

Régularité du cycle menstruel : \_\_\_\_\_

Symptômes prémenstruels : \_\_\_\_\_

Impact sur l'humeur et l'énergie : \_\_\_\_\_

## Temps de récupération (pour les personnes qui font du sport)

Temps nécessaire pour récupérer : \_\_\_\_\_

Douleurs musculaires ou articulaires : Oui / Non

Performance sportive : \_\_\_\_\_

## Appétit et habitudes alimentaires

Changements dans l'appétit : Oui / Non

Fréquence des repas et des collations : \_\_\_\_\_

Cravings ou envies spécifiques : \_\_\_\_\_

## Hydratation

Quantité d'eau bue par jour : \_\_\_\_\_ litres

Symptômes de déshydratation : Oui / Non

## Poids et composition corporelle

Perception du poids actuel : \_\_\_\_\_

Objectifs de poids : \_\_\_\_\_

## Bien-être général

Sentiment de bien-être global : \_\_\_\_\_

Motivation et capacité à accomplir les tâches quotidiennes : \_\_\_\_\_

# PLAN ALIMENTAIRE QUOTIDIEN

O  
b  
j  
e  
c  
t  
i  
f  
.  
S  
é  
r  
é  
n  
i  
t  
é

## Petit-Déjeuner

*Boisson* : Thé, tisane, café (jamais a jeun)

*Conseil* : Prenez votre petit-déjeuner idéalement dans l'heure qui suit votre réveil.

- Sources de protéines
- Sources de glucides (*optionnel*)
- Sources de graisses
- Fibres

## Déjeuner

*Boisson* : Eau, eau infusée aux fruits, tisane

*Conseil* : Assurez-vous d'inclure une bonne source de protéines pour maintenir votre énergie tout au long de la journée.

- Sources de protéines
- Sources de glucides complexes
- Sources de graisses
- Fibres

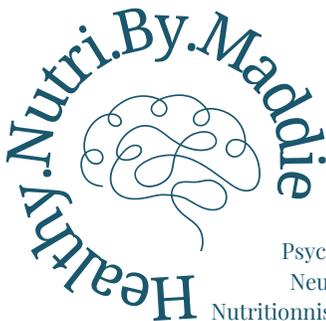
  
  
  

## Dîner

*Boisson* : Eau, tisane

*Conseil* : Essayez de terminer votre dîner au moins deux heures avant de vous coucher pour une meilleure digestion.

- Sources de protéines
- Sources de glucides complexes
- Sources de graisses
- Fibres

## A coller sur votre frigo

- Variez votre alimentation : Diversifiez vos sources de protéines, glucides et lipides.
- Hydratation : Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Écoutez votre corps : Mangez lorsque vous avez faim et arrêtez-vous lorsque vous êtes rassasié.
- Hydratez vous de préférence à distance des repas.

## Hydratation



**Félicitations** d'avoir complété le Journal Objectif Sérénité ! Vous avez maintenant de solides bases pour maintenir une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.

Pour vous aider à garder le cap, n'oubliez pas d'accrocher le plan alimentaire et le plan hydratation sur votre frigo. Ces rappels visuels vous aideront à toujours vous souvenir des éléments essentiels pour une bonne nutrition et une hydratation adéquate.

### **Ressources supplémentaires :**

- Chaîne de podcast : Pour continuer à approfondir vos connaissances sur la nutrition et la santé mentale, abonnez-vous à ma chaîne de podcast où je partage des conseils pratiques, des interviews d'experts et des informations précieuses sur la psychoneuronutrition.
- Tisanes bio : Découvrez ma gamme de tisanes bio, spécialement conçues pour le bien-être mental :
  - Tisane Sérénité : Pour en finir avec l'anxiété.
  - Tisane Enfin-libre : Pour en finir avec les addictions.
  - Tisane Réconfort : Pour en finir avec le grignotage.
- Consultations : Si vous avez besoin d'un accompagnement personnalisé, je propose des consultations en psychoneuronutrition. Ensemble, nous pouvons élaborer un plan adapté à vos besoins spécifiques et vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.

Je suis ravie de vous avoir accompagnés dans ce parcours. Continuez à prendre soin de vous, à écouter votre corps et à faire des choix alimentaires éclairés. La route vers une meilleure santé est un voyage continu, et chaque petit pas compte. Pour plus d'informations, de conseils ou pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à visiter mon site internet : [HealthyNutriByMaddie.com](https://HealthyNutriByMaddie.com)

Merci d'avoir choisi le Journal Objectif Sérénité. À votre santé et à votre bien-être !

# OBJECTIF SÉRÉNITÉ