

Je me pose des questions

Je cherche des réponses



"Ma santé en questions"

Des rencontres thématiques
trimestrielles



Partir des questions et expériences
des usagers

Echanger avec des
personnes de référence

S'enrichir les uns des autres

Valoriser le vécu des usagers



'Ma santé en questions' : une
action en santé communautaire
de la Maison médicale MediCi

Avec le soutien de la



Fondation
Roi Baudouin

Agir ensemble pour une société meilleure



« Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe et la Wallonie investissent dans les zones rurales »

Bien devant
mon assiette



Bien s'informer,
c'est bon pour la santé !



Avenue Schlögel 49/1 5590 Ciney

Tél : 083 21 20 93

Mail : accueil@medicicondroz.be

www.medicicondroz.be

Ma santé,
j'y participe !



Faire régime ? C'est trop dur de me restreindre ...

J'ai souvent des fringales !

Et le cholestérol dans tout ça ?



Prendre conscience de ce que je mange et comment

Comprendre ce dont mon corps a besoin
Le goût des aliments

Je prends le temps de manger : je fais appel à mes cinq sens. J'ai conscience que mes émotions influencent ce que je mange.

En choisissant les bons ingrédients ma gourmandise est possible.

Je mâche le plus possible Idéalement 32x comme le nombre de mes dents.

Je ne me ressers pas trop vite car il faut 20 minutes pour que mon cerveau comprenne que mon estomac est rassasié.

Autre astuce ? Je mange dans une petite assiette: mon cerveau aura l'image d'une quantité de nourriture suffisante.

Si j'ai une fringale, je m'installe à table et mange chocolats ou biscuits en dégustant un morceau à la fois. C'est la première bouchée qui apporte le goût.

Avant de m'imposer un régime, je me pose la question : " Est-ce que je pourrais manger comme ça toute ma vie ?"

Si la réponse est non, je cherche une autre solution.

70 % de mon **cholestérol** est produit par mon corps, les 30 % restants viennent exclusivement de ce que je mange. Adapter mon alimentation aide à la gestion du cholestérol

Les **légumineuses** contiennent des fibres, des protéines, des minéraux et des vitamines. Ce sont des supers aliments à inclure régulièrement dans mes recettes. Je les ajoute à ma dose quotidienne de fruits et légumes.

Il existe de bonnes graisses. Je les retrouve par exemple dans l'avocat, poissons, noix, noisettes...

Si je **grignote**, je m'arrête rapidement mais je ne culpabilise pas car le cortisol, hormone du stress, fixe les graisses et m'ouvre davantage l'appétit.

Manger en pleine conscience :

retrouver du plaisir dans une alimentation saine, prendre le temps de savourer et écouter les besoins de son corps.

Mon alimentation influence ma santé.

Une question ?

J'en parle à un.e diététicien.ne!

J'en parle à mon médecin !

