



RÉAMÉNAGEZ VOTRE CUISINE

Comme vous l'avez appris,

Votre environnement social et physique affecte vos décisions et votre comportement alimentaire.

“

*Si un aliment est dans votre maison, alors
vous ou une personne que vous aimez
finira par le manger.*

Moins de tentations, plus de satisfaction

GARDEZ LES CHOSES SAINES PROCHES DE VOUS ET PRATIQUES.

Faites en sorte que vos routines et votre environnement vous aident à mieux manger.

GARDEZ LES CHOSES MOINS BONNES POUR LA SANTÉ LOIN DE VOUS ET DIFFICILES D'ACCÈS.

Faites en sorte que ce soit difficile pour les choses moins bonnes d'arriver jusqu'à vous. Si ça ne vous aide pas à atteindre vos objectifs, vous n'en avez pas besoin près de vous.

PRÉPAREZ

ÉTAPE 1

PRÉPAREZ VOTRE PLAN D'ATTAQUE

Soyez stratégique et réfléchi.

Ayez un plan d'attaque, et déroulez en accord avec VOS besoins et VOTRE situation.

Pensez à :

- **A quel point vous voulez changer les choses.** Vous pouvez vous attaquer à de petits changements pour le moment, puis retourner à ce projet dans quelques semaines. Ou vous pouvez tout révolutionner façon « Cauchemar en cuisine ». Libre à vous.
- **Ce qui VOUS amène à faire vos choix alimentaires.** Remarquez et identifiez ce qui impacte vos décisions.
- **Ce dont VOUS avez besoin pour être à votre meilleur.** Créez un environnement qui VOUS aide.
- **Comment communiquer tout ça avec ceux qui partagent votre espace.** Pensez à comment tout le monde dans votre maison peut en profiter aussi. Ça peut être une excellente chance de discuter ensemble. Ou vous pouvez vendre ça comme l'occasion de s'organiser pour que ce soit plus facile pour tout le monde. C'est une expérience.

Vous n'avez pas besoin de « tout faire » d'un coup. Vous essayez simplement quelque chose de nouveau.

DÉBARASSEZ

ÉTAPE 2



RETIREZ LES SOURCES DE TENTATIONS

Commencez par éliminer les choses faciles d'abord :

- Les **aliments « feu rouge »**,
- Les **aliments périmés**.

Pour la plupart des gens, les aliments feu rouge sont les aliments transformés comme les bonbons, les biscuits apéritifs, les cookies, etc.

Il n'y a pas de règle sur ce qui est « bon » ou « mauvais ».

Mais faisons des choix d'adulte informé et honnête.

Si vous savez ou si vous suspectez que certains aliments vous font vous sentir mal et/ou déclenchent chez vous des comportements malsains : mettez-les hors de portée.

Débarressez-vous de ça... ou au moins rendez-le difficile d'accès.

La sécurité avant tout !

Bien sûr, débarrassez-vous aussi de toute la nourriture périmée, aux couleurs bizarres ou poilue.

« JE N'AIME PAS JETER. COMMENT FAIRE ? »

Mettez tout de même tous ces aliments feu rouge dans un sac. Vous pourrez le donner à vos voisins, le ramener à des amis ou encore l'évacuer en les offrant à vos collègues de travail ou dans la salle commune.



ALLEZ PLUS LOIN

ÉTAPE 3

LISEZ TOUTES LES ÉTIQUETTES ATTENTIVEMENT

Après avoir éliminé tous les aliments feu rouge et potentiellement toxique, vous devez maintenant faire des choix informés.

Rassemblez des informations pour décider de vos prochaines étapes.

Lisez TOUTES les étiquettes. Lisez-les attentivement.

Ne partez jamais du principe qu'un produit est « sain », « naturel » ou « sans cochonnerie ».

Les industriels sont vicieux !

Si vous avez un doute, posez-vous quelques questions :

1. Est-ce que cet aliment est dans une boîte, un sac, ou un emballage plastique ?
2. Est-ce qu'il y a beaucoup d'ingrédients sur l'étiquette ?
3. Pouvez-vous prononcer le nom de tous les ingrédients ?
4. A quelle distance est-ce que cet aliment se trouve de son lieu d'origine ? (Et savez-vous déjà son origine ?)
5. Est-ce que c'est périssable ? Tout ce qui est sain périmé généralement rapidement.

En vous basant sur vos trouvailles, décidez si ces aliments que vous venez d'évaluer valent le coup d'être gardés.



NÉGOCIEZ

ÉTAPE 4

Une fois que vous avez éliminé les aliments pièges et plein de produits chimiques industriels, les négociations commencent.

Qu'est-ce que vous voulez garder... avec quelques changements ?

Qu'est-ce qui peut être un **compromis efficace pour les autres** personnes vivant avec vous ?

Est-ce qu'il y a une façon de s'arranger **pour que tout le monde y gagne** ?

Par exemple :

- Y a-t-il une façon « d'améliorer » les collations préférées de la maison en version plus saine ?
- Pouvez-vous essayer de faire la sauce vinaigrette ou mayonnaise vous-même ?
- Est-ce qu'avoir une petite quantité d'aliments feu orange vous permet d'avoir plus facilement des aliments feu vert ? (Par exemple, est-ce que quelques croûtons ou un peu de vinaigrette vous aide à manger de la salade ? Alors gardez le.)
- Pouvez-vous mettre les aliments feu rouge à un endroit difficile d'accès pour vous, mais facile d'accès pour ceux qui ne veulent pas s'en passer ?
- Pouvez-vous accepter de garder les aliments que les autres aiment mais qui ne vous font ni chaud ni froid ?

Soyez raisonnable et mature. Peu importe ce que vous choisissez, faites le consciemment et volontairement.



FAITES LE PLEIN

ÉTAPE 5

Votre réfrigérateur et vos placards ont peut-être l'air un peu triste après que vous ayez débarrassé les aliments malsains.

Ils ne vont pas rester vides longtemps, parce que vous allez les remplir à nouveau avec des aliments sains, qui vont vous aider à construire un corps en bonne santé, mince et musclé.

Prenez un moment pour réfléchir :

- **Que pouvez-vous ajouter pour que ce soit plus facile et plus pratique de manger sainement ?**
- **Avez-vous besoin de plus de matériel ?** (Par exemple, une planche à découper, de bons couteaux, et des Tupperware ?)

“

*Bien manger, ce n'est pas seulement
« retirer des choses ». C'est
principalement ajouter des bonnes
choses et créer des habitudes saines.*

Aidez-vous de votre **Liste de Courses** pour refaire les stocks d'aliments qui vous aideront à rester sur la bonne voie durablement.

Et remplissez les à la place de l'ancien « placard du Péché ».



APPRENDRE À AIMER BOUGER & MANGER

La meilleure solution pour être en forme ?

Aimer faire du sport et aimer la nourriture saine !

“

*Parce que c'est simple de faire du sport
et de bien manger quand on aime
VRAIMENT ça.*

Même un *badboy* tatoué en Harley Davidson peut apprendre à aimer porter un tutu rose.

Les goûts et les couleurs ne sont pas figés dans la pierre ou déterminés à la naissance.

Avec les bonnes expériences, vous, vos proches, et vos enfants pouvez découvrir qu'être en super forme, c'est avant tout **se faire plaisir**.

Peut-être juste différemment de ce que vous faites le plus souvent.

A child is climbing a rope structure outdoors. The child is wearing a white t-shirt and a grey backpack. The background is a blurred green field and a white fence.

AIMER MANGER

APPRENDRE AU PLUS JEUNE ÂGE

POUR LES ENFANTS

Les jeux sont un excellent moyen de s'éveiller au monde d'une alimentation saine.

Aujourd'hui, il existe une quantité incroyables de ressources, de jeux, et d'activités conçues pour les enfants.

Entre jeu éducatif et jeu tout court, il y en a pour tous les âges et tous les goûts.

En voici quelques unes qui pourraient plaire à vos bambins :

- Visiter une ferme pédagogique
- Participer à une cueillette en jardin
- Regarder des émissions de cuisine pour enfants
- Jouer avec des jeux sur l'alimentation pour enfants (physique ou numérique)
- Préparer un atelier de travaux manuels avec des fruits et légumes
 - Sculpture de carotte ou courgette,
 - Décoration de table...
- Jouer à la dînette
- Jouer avec des aliments factices

Pour trouver encore plus d'activités, recherchez « **jeux pour enfant alimentation** » sur votre moteur de recherche ou demandez conseil à un bibliothécaire, vendeur de jeux ou instituteur.



AIMER MANGER

APPRENDRE À TOUT ÂGE

POUR LES ADULTES

L'essentiel est simplement de vivre des expériences agréables autour d'une nourriture saine.

Parce que trop souvent, on associe convivialité aux excès.

Voici quelques idées d'activités qui pourraient vous aider à reprendre du plaisir autrement :

- Pique-niquer dans un jardin, dans un parc, ou au milieu d'une randonnée
- Prendre des cours de cuisine participatifs
- Apprendre à déguster le vin, et les accords mets-vins
- Apprendre à déguster d'autres aliments
- Cuisiner pour des personnes que vous aimez
- Apprendre à décorer / dresser une assiette
- Prendre de belles photos de vos assiettes, de vos recettes
- Partager ces photos
- Jardiner ou faire pousser vos propres herbes
- Organiser une soirée Top-Chef ou un Dîner Presque Parfait
- Cuisiner avec des personnes que vous aimez

Pour cuisiner avec d'autres personnes – sans s'entre-tuer – mieux vaut organiser un atelier de cuisine collaborative ou chacun fait « son truc » :

Rouler des sushis, des rouleaux de printemps, remplir ses fajitas, couper les carottes ou préparer le houmous pour un apéritif dînatoire, etc.

Fiche

POURCENTAGE DE REMPLISSAGE

Votre Carnet de Bord contient une barre intitulée « **mon Pourcentage de Remplissage** ».

Il s'agit d'**un des objectifs principaux** du programme Le Décllic Santé.

Cette barre représente votre estomac à la fin de chacun de vos repas.

Votre Objectif est d'indiquer sur cette barre à quel point vous vous sentez « rempli » quand vous vous arrêtez de manger.

Fiez-vous à ces exemples pour réussir à vous estimer :

- **0%** Manger est une urgence vitale
- **50%** Je me suis arrêté de manger et j'ai encore vraiment faim
- **80%** Je sors de table le ventre léger, j'ai encore un peu faim, mais ça va passer
- **100%** Je n'ai tout juste plus faim
- **120%** J'ai trop mangé, je me sens un peu fatigué, un peu lourd.
- **150%** J'ai beaucoup trop mangé, je déboutonne le pantalon, déserre la ceinture.

Puis positionnez chaque jour votre remplissage sur la barre en indiquant l'heure de votre repas à l'aide d'une flèche.

