

A photograph of a breakfast table. In the foreground, a glass bowl is filled with cereal and blueberries. Behind it, there are several round loaves of bread, a white pitcher, a glass of red juice, and a bowl of raspberries. The background is slightly blurred, showing more of the table and a honey dipper.

**Prenons le temps
de déjeuner**

**Entretenez votre
capital santé !**

www.ml.be

M
santé **L**

Contenu

Introduction	3
Pourquoi déjeuner ?	4
Bien démarrer la journée	6
Alimentation saine	6
Composition d'un petit-déjeuner sain	8
Déjeuner sainement et économiquement	12
En général	12
Boissons	12
Produits céréaliers	12
Fruits – légumes	12
Produits laitiers et produits enrichis en calcium	13
Garnitures	13
Matières grasses à tartiner	13
Pas faim ou pas le temps ?	14
'Je n'ai pas faim'	14
'Je n'ai pas le temps'	14
Plus d'informations	15



Introduction

Pour beaucoup de familles, la matinée est agitée. Se lever, s'habiller, préparer la/les boîte(s) à tartines, prendre ses affaires pour l'école et le travail, etc. Souvent, il reste trop peu de temps pour déjeuner tranquillement et le petit-déjeuner est négligé. Parfois même, on fait l'impasse sur celui-ci afin d'arriver à temps à l'école et/ou au travail.

Sauter le petit-déjeuner ou prendre un petit-déjeuner trop léger n'est cependant pas une idée judicieuse ! Le matin, lorsque vous vous levez, vous n'avez en effet plus mangé depuis un bon laps de temps. Le petit-déjeuner est alors essentiel pour constituer ses réserves d'énergie.

En outre, les personnes qui adoptent de mauvaises habitudes au petit-déjeuner ont également plus de risques d'avoir un mode d'alimentation de mauvaise qualité.

C'est pourquoi il est important de porter l'attention nécessaire à la composition d'un petit-déjeuner sain et de prévoir suffisamment de temps pour déjeuner.

Prendre le temps de déjeuner peut exiger certaines adaptations. Retenez cependant que ce n'est pas une perte de temps ! Grâce au petit-déjeuner, vous et votre enfant grignoterez moins entre les repas. En outre, il stimule les performances psychologiques et physiques !

Consultez vite la suite de cette brochure pour découvrir d'autres informations et des conseils pratiques.

Pourquoi déjeuner ?

Au réveil, votre enfant n'a plus mangé depuis 8 à 12 heures. Le cerveau, la respiration, le cœur et le système digestif ont pu continuer à fonctionner pendant la nuit grâce à la réserve corporelle limitée. Par conséquent, au lever, le taux de glucose sanguin est bas et la réserve de glycogène est presque épuisée. Le petit-déjeuner est donc crucial pour faire le plein d'énergie et être en forme physique et intellectuelle pendant toute la matinée.

Le petit-déjeuner apporte également les nutriments essentiels qui ne sont pas présents en quantité suffisante lors d'autres repas.

Pas faim, pas le temps, vouloir perdre du poids, etc. Il existe un tas d'excuses pour ne pas déjeuner. Autant de mauvaises raisons de ne pas déjeuner.

Sauter le petit-déjeuner régulièrement vous rendra irritable et de mauvaise humeur.

Vous serez sujet à des problèmes de concentration et vous serez moins performant.

Si vous faites l'impasse sur le petit-déjeuner, vous aurez plus tendance à manger davantage lors des deux repas suivants. Un repas de midi lourd exige beaucoup d'énergie pour la digestion, ce qui engendre une baisse de concentration l'après-midi. Étant donné la réduction des activités en soirée, un repas trop copieux à ce moment de la journée provoquera

un surplus d'énergie qui se transformera en réserve de graisses et en surpoids. En outre, le matin, le corps n'a pas encore totalement digéré le repas du soir, et donc, il est encore saturé. Vous n'aurez donc pas grand appétit et vous ne voudrez pas (beaucoup) manger. On entre alors dans un cercle vicieux.

En sautant le petit-déjeuner, vous vous rabattrez plus vite sur des produits sucrés et/ou gras, ce qui ne fera justement aucun bien à votre poids. Cet apport en calories ne sera que de courte durée. Vous aurez alors à nouveau rapidement faim et vous vous jetterez dès lors sur un nouvel en-cas énergétique.

De même, si vous jeûnez, votre organisme cessera totalement de brûler les calories, et lorsque vous mangerez à nouveau, il constituera des réserves afin d'être paré contre toute nouvelle période de jeûne.

En partageant le petit-déjeuner avec votre/ vos enfant(s), vous lui/leur transmettez de bonnes habitudes alimentaires. Faites en sorte que déjeuner devienne une habitude dès le plus jeune âge. Vous êtes, en tant que parent, le principal exemple pour votre enfant, votre enfant va donc imiter votre comportement. Et même lorsqu'ils sont plus âgés, ils gardent souvent les habitudes alimentaires qu'ils ont apprises de leurs

parents. Les habitudes alimentaires de l'enfance et de la jeunesse sont donc déterminantes pour le futur. Si, en tant que parent, vous ne prenez pas de petit-déjeuner, il est très probable que vos enfants ne le feront pas non plus.

Mangez avec votre enfant et faites en sorte

que ce soit un agréable moment en famille. De plus, déjeuner en famille est agréable et favorise les relations parents-enfants. C'est l'occasion de partager du temps ensemble et de discuter du planning de la journée. Pour attirer votre enfant et le motiver, vous pouvez, par exemple, le laisser dresser la table.



Bien démarrer la journée

Prenez un petit-déjeuner sain et varié. Prendre chaque jour la même chose est ennuyeux et monotone. Alternez autant que possible. Préférez des aliments végétaux, frais et non transformés.

Bannissez toute source de distraction. Télévision et smartphone ne participent pas à une bonne ambiance sociale et chaleureuse. Soyez régulier. Prenez votre petit-déjeuner à une heure et à un endroit fixes.

Prenez le temps de déjeuner, mais ne restez pas trop longtemps à table. Un petit-déjeuner demande environ 20 à 30 minutes. Prévoyez toujours suffisamment de temps de repas et profitez de ce que vous mangez.

L'appétit de votre enfant varie en fonction de son activité et variera de jour en jour. Un jour, il mangera plus, un autre moins. Laissez votre enfant déterminer la quantité de nourriture dont il a besoin. Il sait mieux que quiconque s'il a assez mangé ou pas. Ne mettez pas la pression sur la quantité de nourriture, mais sur ce qu'il mange !

Alimentation saine

Dans la partie supérieure de la pyramide alimentaire se trouve la catégorie «eau». Boire de l'eau est surtout important pour maintenir votre équilibre des fluides et reçoit donc une place à part dans la partie

supérieure. L'eau est le meilleur choix, mais vous pouvez également opter pour du thé ou du café à la place (de préférence sans sucre ajouté).

La pyramide alimentaire est divisée en trois zones. Les couleurs des différentes parties correspondent aux effets des aliments sur votre santé.

Vert foncé

Il s'agit des aliments d'origine végétale, avec un effet favorable sur la santé : les légumes, les fruits, les céréales complètes, les pommes de terre, les légumineuses, les noix et les graines, et les huiles végétales (et d'autres matières grasses riches en graisses insaturées).

Plus le produit est haut dans la pyramide alimentaire, plus vous en avez besoin. Essayez autant que possible d'opter pour la version peu ou pas transformée.

Vert clair

Il s'agit des aliments d'origine animale avec un effet favorable, neutre ou insuffisamment prouvé sur la santé : le poisson, le yaourt, le lait, le fromage, la volaille et les œufs. Ici aussi, optez pour la variante peu ou pas transformée.

Orange

Il s'agit des aliments d'origine animale ou végétale qui peuvent avoir un effet négatif

sur la santé : la viande rouge, le beurre, l'huile de coco et de palme (matières grasses riches en graisses saturées). Ces produits contiennent encore quelques nutriments intéressants, comme le fer dans la viande rouge, raison pour laquelle ils figurent dans la pyramide alimentaire. Limitez leur consommation.

Le cercle rouge : le reste

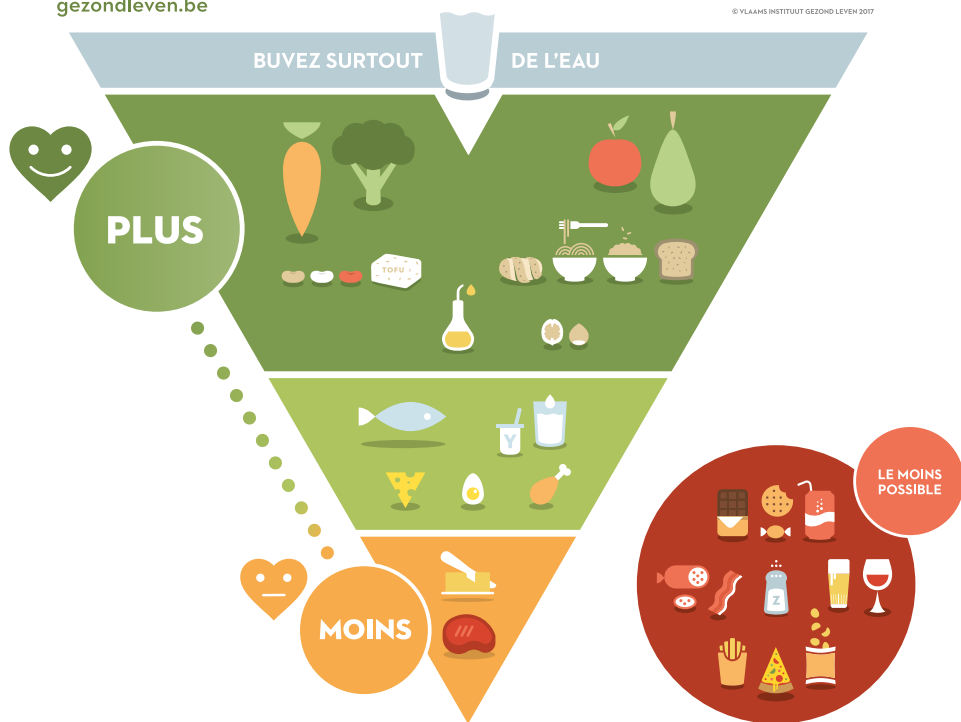
Le cercle rouge se trouve en dehors de la pyramide. Il s'agit des produits fortement transformés auxquels beaucoup de sucre, graisse et/ou sel ont été ajoutés et dont il est prouvé qu'ils sont mauvais pour la santé. Ils peuvent être d'origine animale ou végétale : charcuteries préparées, boissons rafraîchissantes, sel, alcool, bonbons, pâtisseries, snacks, fastfood, etc. Ces produits

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



sont superflus dans un mode alimentaire sain. Il est préférable d'en boire et d'en manger rarement et en petites quantités.

Composition d'un petit-déjeuner sain

Afin qu'un petit-déjeuner soit équilibré et complet, il doit être composé d'un produit céréalier, d'une garniture (végétale), de matière grasse à tartiner, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson.

Boire 1,5 litre par jour. Il faut boire davantage en cas de gros efforts ou de fortes chaleurs. Pour répondre à ce besoin, il est important de boire dès le déjeuner, et pendant le reste de la journée.

L'eau reste le meilleur choix. Pour varier, vous pouvez choisir du lait (battu), des boissons au soja enrichies en calcium, du café ou du thé. Vous pouvez également boire du lait chocolaté au petit-déjeuner, mais ne le faites que de temps en temps et utilisez toujours de la poudre de cacao pure. En effet, celle-ci contient moins de sucre que la poudre instantanée ou que le lait chocolaté du supermarché. N'ajoutez jamais de sucre à vos boissons.

Choisissez de préférence des céréales complètes, comme le pain gris ou complet. Ils procurent plus vite un sentiment de satiété et contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les variétés raffinées de

pain blanc. Vu la grande diversité des sortes de pains, vous pouvez varier à l'infini. Le muesli croquant contient toutefois beaucoup de graisses et de sucre afin qu'il ait une forme compacte. Sa consommation est donc à limiter. Vérifiez toujours la quantité de matières grasses et de sucre sur l'emballage des céréales et privilégiez toujours les céréales non sucrées complètes. Ajoutez vous-même des fruits frais ou des noix à vos céréales ou à votre muesli. Les fruits secs sont également possibles, mais privilégiez les fruits frais.

Les fruits et légumes sont pleins de nutriments essentiels (comme les fibres, les vitamines et les minéraux). Il est important de les varier, car ils **ne peuvent se substituer en raison de la grande diversité d'éléments nutritifs**. Choisissez toujours des produits de saison, ils sont moins chers, ont plus de goût et sont plus écologiques. Consommez-les frais de préférence, mais il est possible de les transformer de plusieurs manières différentes : faites-en une salade ou une mousse de fruits pour les tartiner, ou ajoutez-les à votre yaourt, au fromage blanc écrémé ou à vos céréales.

Ne remplacez pas systématiquement les fruits par du jus de fruits. Les fruits frais présentent beaucoup d'avantages par rapport à celui-ci ! Un fruit contient, entre autres, plus de fibres et de vitamines et procure une plus grande sensation de satiété qu'un verre de jus de fruits.

Les produits laitiers comme du lait (battu) demi-écrémé, les boissons au soja enrichies en calcium et les produits laitiers écrémés ou demi-écrémés (par exemple du yaourt et du fromage (blanc)) sont une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux comme la vitamine B12, la vitamine D et le calcium.

Les enfants ont un besoin plus élevé en calcium que les adultes pour la croissance des os et le maintien du squelette.

Prenez les produits laitiers nature et ajoutez-y vous-même des fruits frais ou des noix. Les fromages à pâte dure sont très riches en calcium, mais contiennent également beaucoup de graisse saturée et de sel. Choisissez des variétés de fromage maigre ou demi-écrémé (indiqués par 20+ ou 30+) et du fromage blanc. Dégustez, mais sans excès.

Prenez toujours du lait et des produits

laitiers non sucrés et n'achetez qu'exceptionnellement des produits contenant des sucres ajoutés comme, par exemple, les yaourts aux fruits, les yaourts à boire, le lait chocolaté, etc.

La variété de **garnitures à mettre sur votre pain** est presque infinie. **Préférez une garniture végétale sur votre tranche de pain ou bien une alternative saine.** Veillez à manger du pain avec une garniture plutôt qu'une garniture avec du pain ! Le pain ne vous fera pas grossir, mais une garniture trop riche en sucre ou en graisses, si ! Comptez une couche de garniture pour 2 tranches de pain.

Alternez une garniture salée et une garniture sucrée. Prenez donc l'habitude de recouvrir la moitié des tranches de pain avec une garniture salée et l'autre avec une garniture sucrée. Vous éviterez ainsi de ne consommer que des tartines sucrées. Manger trop de produits sucrés provoque naturellement un apport en sucre important, qui passera vite dans le sang. L'énergie ainsi libérée est cependant de courte durée, et vous aurez donc à nouveau vite envie de sucré.

Garniture végétale, comme :

- des fruits : des fruits de saison frais ou mélangés avec du fromage blanc allégé ou du yaourt ;
- des légumes : comme garniture ou avec du fromage blanc allégé ;
- pâte de noix ;
- salade de légumineuses, comme du houmous.

Alternative saine : fromage écrémé ou demi-écrémé (par exemple, cottage cheese, mozzarella), filet de poulet ou de dinde (cuit), poisson (variez entre poissons gras (comme le saumon, le thon, le hareng et le maquereau) et espèces maigres (comme le cabillaud, l'églefin, le merlan et la raie)) ou un œuf.

Limitez les aliments d'origine animale. Ne supprimez pas complètement la viande, le fromage et autres de ces produits de votre régime alimentaire, mais consommez-les en petites quantités. Préférez la viande blanche (poulet et autres volailles) à la viande rouge (quadrupèdes) et tournez-vous vers

les produits frais plutôt que les produits transformés.

Les matières grasses à tartiner, comme la margarine ou la minarine, contiennent les acides gras essentiels et les vitamines liposolubles. Consommez-les avec modération ! **Une pointe de couteau de graisse à tartiner par tranche de pain suffit amplement.** Choisissez toujours des matières grasses à tartiner avec une bonne composition en acides gras et pauvres en graisses saturées (celles-ci sont molles à température ambiante).

Les produits fortement transformés, comme la confiture, le sirop, le miel, le choco, le chocolat et les biscuits ne sont pas source de nutriments essentiels, mais sont exclusivement très caloriques. Votre organisme n'en a pas besoin. Consommez-les avec modération et réservez-les aux occasions spéciales. Si vous optez pour une garniture sucrée riche en matières grasses, il ne faut pas rajouter de graisse à tartiner. Accordez-vous et à votre enfant un écart moins sain de temps à autre. Restez attentif à la fréquence (pas trop souvent) et à la taille de la portion (pas de trop). Trouvez le bon équilibre entre prendre soin de son corps et savourer.



Vous souhaitez plus d'informations sur l'alimentation saine?

Demandez à votre agence de la ML la brochure 'Alimentation saine' et son indicateur de calories ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

Enfin, il ne faut pas non plus oublier les **exercices** quotidiens !

Les exercices physiques apportent de nombreux avantages sur la santé : une meilleure composition corporelle (une plus grande masse musculaire aux dépens d'une plus petite masse grasseuse), on se sent mieux dans son corps, ils favorisent le développement moteur et réduisent le risque d'affections chroniques à l'âge adulte, comme les maladies cardio-vasculaires.

La pratique d'une activité physique à un âge plus avancé est déterminée dans l'enfance. Plus une personne a été active étant jeune, plus elle a de chances de faire du sport à un âge plus avancé.

Veillez à ce que les bébés et jeunes enfants (de 0 à 5 ans) se dépensent suffisamment. Offrez aux **bébés** tout l'espace et toutes les chances de bouger et de jouer dans un environnement sûr et dans les limites de leurs possibilités physiques. Intégrez ces moments dans votre routine, dans le bain par exemple.

Les jeunes enfants ont besoin de 3 heures d'activités physiques en moyenne par jour (intensité légère, modérée et forte). Par exemple, sauter, jouer dehors et bricoler debout. Variez les activités qu'ils aiment, en fonction de leur âge. Limitez les périodes de position assise prolongée (dodo non compris).

Les enfants et les adolescents entre 6 et 18 ans font des activités de **faible intensité** la plus grande partie de la journée (par ex. aller à l'école à pied). Il leur est conseillé de faire une heure d'activités d'**intensité modérée** et élevée par jour (par ex. courir ou faire de la corde à sauter). Limitez les périodes de position assise prolongée et les moments derrière des écrans (télévision, ordinateur, etc.) en dehors des heures d'école jusqu'à deux heures par jour maximum.

Les adultes font des activités de **faible intensité** la plus grande partie de la journée (par exemple, rester debout ou cuisiner). Faites en outre des activités d'intensité modérée et élevée. Choisissez entre :

- au moins 150 minutes par semaine d'exercices d'une **intensité modérée** (par exemple, nager ou faire du vélo), de préférence 30 minutes pendant cinq jours (mais bouger tous les jours est encore mieux) ;
- ou au moins 75 minutes par semaine d'exercices d'une **intensité élevée** (par exemple courir ou bêcher dans le jardin). Répartissez les exercices, par exemple, 25 minutes pendant trois jours ;
- ou au moins 150 minutes par semaine d'une **combinaison** d'exercices d'**intensité modérée et élevée**. Une minute d'exercices de haute intensité compte double. Avec 25 minutes de jogging et 100 minutes de vélo à un rythme calme, vous atteignez votre quota hebdomadaire.

Évitez les périodes de position assise prolongée ou interrompez-les régulièrement. Levez-vous toutes les 20 à 30 minutes, servez-vous un verre d'eau ou intercalez une pause d'exercices physiques (étendez vos bras au-dessus de votre tête ou faites un autre petit exercice avec les membres de votre corps).

Essayez d'intégrer le plus possible les exercices physiques dans votre quotidien. Par exemple, conduisez votre enfant à l'école à vélo après un petit-déjeuner équilibré. Donnez toujours le bon exemple et prévoyez des activités autour d'un thème particulier, comme une promenade en forêt.

Vous souhaitez plus d'informations sur les exercices physiques?

Demandez à votre agence de la ML la brochure 'Exercices physiques' ou téléchargez-la gratuitement sur www.ml.be.



Déjeuner sainement et économiquement

Certaines personnes achètent des aliments moins bons pour la santé parce qu'elles pensent faire des économies. Mais la nourriture saine n'est pas toujours chère. Associer aliments délicieux, sains et abordables est possible si l'on fait ses courses intelligemment et si l'on choisit les bons produits.

En général

- comparez toujours les produits en fonction de leur rapport qualité-prix ;
- comparez le prix des produits par kilogramme ou par litre. Les produits en vrac sont moins emballés, ils sont donc souvent moins chers et plus écologiques ;
- choisissez des produits de saison locaux. Ils sont moins chers, ont plus de goût et sont plus écologiques ;
- les produits de marque sont souvent plus chers que les 'marques de distributeurs' et les produits blancs et ne sont pas toujours de meilleure qualité ;
- ne vous laissez pas avoir. Les aliments dont les enfants raffolent sont souvent placés aux caisses ou à hauteur des yeux, alors que les produits plus sains et meilleur marché sont rangés plus bas ;
- achetez les produits en « vente rapide » uniquement si vous êtes sûr de les consommer avant la date de péremption ;
- faites attention aux produits en promotion. Achetez-les seulement si vous en avez besoin et dans la bonne quantité.

Boissons

- l'eau du robinet est sûre, saine et la boisson la moins chère.

Produits céréaliers

- le pain gris et le pain complet sont le meilleur choix. Les pains spéciaux avec plus de céréales et de graines sont plus chers et pas forcément plus sains. Les sandwiches, pistolets, etc. préemballés sont également plus chers que le pain ;
- le pain est moins cher que les céréales ;
- un pain bien emballé peut se conserver trois jours. Congelez le pain frais directement après l'avoir acheté, afin d'avoir du pain frais à disposition tous les jours et de ne pas le jeter. Divisez votre pain en portion journalière. La meilleure façon de décongeler le pain est de le sortir la veille au soir et de le disposer sur une assiette. Si vous avez oublié de le faire, déglez-le au micro-ondes ;
- transformez votre vieux pain. Grillez-le, faites-en des croque-monsieur ou du pain perdu.

Fruits – légumes

- choisissez des produits de saison. Un calendrier des saisons peut vous aider à savoir quels fruits et légumes appartiennent à quelle saison ;

- achetez vos fruits et légumes directement chez le producteur ;
- choisissez les fruits et légumes en promotion ;
- à la fin du marché, les fruits et légumes sont souvent vendus moins cher ;
- vous avez trop de fruits et légumes frais ? Blanchissez-les et congelez-les ;
- les préparations « prêt-à-manger », comme la compote de pommes, contiennent beaucoup de sucre. Faites votre propre compote sans sucre ajouté ;
- vous pouvez utiliser les fruits mûrs pour les salades ou les milkshakes ;
- intégrez vos restants de légumes dans une omelette, par exemple.
- du fromage et du yaourt auxquels vous ajoutez vous-même un fruit frais sont plus avantageux au niveau du prix et contiennent en outre moins de sucre et de graisses ;
- le fromage blanc et le fromage à tartiner sont les moins chers, surtout les variétés maigres ;
- transformez les produits laitiers en smoothie, pudding, etc.

Produits laitiers et produits enrichis en calcium

- les produits laitiers demi-écrémés et écrémés sont moins chers que les produits entiers. En outre, ils contiennent moins de graisses saturées et sont meilleurs pour la santé ;
- préférez le lait normal et laissez de côté les boissons aromatisées, comme le lait de fraise ;
- le lait a une densité nutritionnelle plus élevée que le fromage et coûte moins cher par unité énergétique ;
- les petits fromages frais pour les enfants sont relativement plus cher et peu intéressants étant donné qu'ils contiennent moins de calcium ;

Garnitures

- la viande est souvent le produit le plus cher sur votre ticket de caisse. De plus, nous en consommons trop. Limitez la viande de préférence à maximum 1 repas par jour. Si vous mettez de la charcuterie dans vos tartines, évitez la viande lors du repas chaud ;
- les œufs constituent une bonne alternative à la viande. À la coque, cuit dur ou en omelette, etc. ;
- optez aussi pour du poisson. Le poisson en conserve est moins cher que le poisson frais et est aussi nutritif. Choisissez toujours des produits sans huiles.

Matières grasses à tartiner

- les produits les moins chers et ceux des supermarchés ont également une bonne composition en acides gras.

Pas faim ou pas le temps ?

‘Je n’ai pas faim’

Après le lever, beaucoup de gens n’ont pas faim. C’est toutefois assez normal, car l’appétit vient au fur et à mesure que l’on se réveille. Quelques conseils pour stimuler l’appétit :

- ne prenez pas un repas trop copieux en soirée et ne mangez pas trop tard, cela réduira votre appétit le lendemain matin ;
- buvez un verre d’eau dès le réveil, cela stimule l’appétit ;
- donnez-vous du temps pour vous réveiller, prenez d’abord une douche et habillez-vous ;
- dressez toujours joliment la table. Amusez-vous avec les couleurs, les odeurs (l’odeur du pain) et les goûts. Un repas agréable ouvre toujours l’appétit ;
- essayez différentes sortes de petits-déjeuners. Si vous n’aimez pas le pain, prenez des biscottes ou un fruit. Donnez-vous le temps de vous habituer à de nouveaux goûts ;
- commencez par un petit-déjeuner léger et rendez-le systématiquement plus copieux ;
- optez pour un en-cas sain en complément de votre petit-déjeuner (incomplet). Préférez des aliments appartenant aux groupes des légumes, des fruits, des produits laitiers et des céréales. Veillez à ce qu’ils soient riches en nutriments essentiels (fibres, vitamines et minéraux) et pauvres en calories, graisse et sucre.

‘Je n’ai pas le temps’

Prévoyez toujours suffisamment de temps pour déjeuner :

- vous pouvez déjà préparer la veille au soir tout ce dont vous avez besoin pour le petit-déjeuner. Seuls les aliments qui doivent être conservés au frais doivent être préparés le matin même ;
- préparez vos vêtements la veille au soir et apprêtez toutes les affaires que vous devez emporter à côté de la porte afin de gagner du temps le matin ;
- préparez-vous un sachet petit-déjeuner la veille au soir et conservez-le au frigo ou préparez-vous une tartine en plus lorsque vous faites votre lunch et mangez-la en chemin ou emportez-la à l’école ou au travail. Optez pour une tartine garnie plutôt que pour une barre de céréales ou un biscuit ;
- programmez votre réveil un peu plus tôt afin de vous réveiller en douceur et d’avoir encore assez de temps pour déjeuner ;
- faites-vous un repas léger, comme un milkshake de fruits et de lait. Complétez en matinée par une tartine, par exemple.

Toutes ces adaptations demandent au début quelques petits efforts, mais elles deviendront rapidement une habitude dont vous ne pourrez vous passer !

Plus d'informations

Vous souhaitez plus d'informations sur d'autres sujets ayant trait à la santé, comme l'alimentation saine, l'activité physique, un poids sain, les troubles du sommeil, etc. ? Rendez-vous dans une agence de la ML où vous pourrez **demandeur nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.

Sites web intéressants

www.monplannutrition.be

www.move-eat.be

www.mangerbouger.be



ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

**Votre santé,
notre priorité!**