Mieux-Etre

Bien s'alimenter

S'hydrater

Bouger son corps

Stimuler son esprit

Se reposer

Respirer

Prendre soin de soi

MONTPELLIER
CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Le tabac, l'alcool, les drogues diverses, l'abus médicamenteux, le stress, la sédentarité, le déséquilibre alimentaire parasitent votre vie quotidienne.

Voici quelques recettes de vie qui vous permettront de mieux vivre en mobilisant vos propres ressources pour mieux être.

Une alimentation saine et équilibrée

Pourquoi ?

L'alimentation influence notre état physique et psychique.

Quand ?

Répartir les repas sur la journée, sans grignotage (cf. exemples de menus pages suivantes).

Petites Astuces

- Prendre un bon petit-déjeuner le matin, avant toute activité pour mieux démarrer la journée.
- Prévoir un repas plus léger le soir pour favoriser un meilleur sommeil.

- Choisir, le plus souvent possible, des aliments frais.
- Prendre le temps de mâcher.
- Privilégier le temps de vous asseoir dans un environnement agréable.
- Soigner la décoration de la table.

- Apprécier le goût des aliments.
- Penser aux apports en vitamines, minéraux, oligoéléments...

Une alimentation

Une alimentation variée permet de couvrir tous vos besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Voici quelques idées pour vous faciliter le quotidien.

Equilibre de la journée :

- Une crudité (légume ou fruit) par repas
- 2 à 3 fruits ou équivalent par jour au maximum (Petit-déjeuner, déjeuner, dîner).
- Seule l'eau est indispensable : 1 à 1,5 l d'eau par jour (les autres boissons, si possible sans sucre, sont à consommer avec modération ; l'alcool peut être réservé aux fêtes).
- Veillez à ne pas manger le même jour et à consommer exceptionnellement : friture, panure, plat en sauce, charcuterie, pâtisserie, viennoiserie, mayonnaise.
- Pas de grignotage à toute heure, manger lentement, assis et dans le calme.
- Un verre de vin par repas (si pas de contre-indication médicale).

Equilibre de la semaine :

- Manger du poisson en remplacement de la viande 2 à 3 fois par semaine.
- Ne pas dépasser 6 oeufs / semaine (2 si vous avez du cholestérol).
- Une pâtisserie par semaine est autorisée
- Le sel doit être consommé avec modération, cependant l'utilisation d'épices et aromates divers peuvent «réveiller» vos papilles gustatives !

Un petit déjeuner complet et varié

Une boisson chaude ou froide
(café, thé, tisane, eau...)

Un produit laitier
(lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses...)

Un produit glucidique à absorption lente
(40g de pain, 2 biscottes, 30g de céréales...)

Matière grasse

Un fruit ou un jus de fruit frais (facultatif)

Confiture, miel, sucre...
(facultatif)

Déjeuner

Une crudité (tomates, salade...)
ou une cuidité (betteraves, poireaux...)
ou potage de légumes

Un apport protidique
(viande, volaille, poisson, coquillages, crustacés, oeuf, jambon maigre) 1 portion le midi

Féculents cuits
(riz, pâtes, semoule, légumes secs, pomme de terre, petits pois)
ou légumes verts
(alterner entre le repas du midi et du soir)

Un produit laitier :
(alterner entre les laitages entre 0% et 40% de matière grasse et le fromage de préférence 1 jour sur 2)

Pain 1 à 2 tranches
Un fruit cru ou cuit sans sucre ajouté
Eau

Matières grasses : varier les sources!
Huile : olive, tournesol, 4 végétaux, pépins de raisins, colza,
1 cuillère à soupe/repas/personne
Margarine végétale ou Beurre 10g

Une alimentation saine et équilibrée

Goûter

(facultatif, si vous n'avez pas faim, prenez seulement une boisson)

Un produit laitier
(lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses...) de 0% à 40% de matière grasse sans sucre ou avec édulcorant

Une boisson
sans sucre ajouté

Un fruit ou un verre de pur jus de fruit
(si non consommé le matin ou au repas)

Dîner

Une crudité (tomates, salade...)
ou une cuidité (betteraves, poireaux...)
ou potage de légumes

Un apport protidique
(viande, volaille, poisson, coquillages, crustacés, oeuf, jambon maigre) 1/2 portion le soir

Féculents cuits
(riz, pâtes, semoule, légumes secs, pomme de terre, petits pois) ou légumes verts
(alterner entre le repas du midi et du soir)

Un produit laitier :
(alterner entre les laitages entre 0% et 40% de matière grasse et le fromage de préférence 1 jour sur 2)

Pain 1 à 2 tranches

Un fruit cru ou cuit
sans sucre ajouté

Matières grasses

Eau

En s'hydratant

Pourquoi

Le corps perd environ 3 litres d'eau par jour, en sueur, respiration et urines.

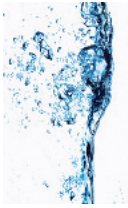
L'eau draine et va aider le corps à se purifier, à se nettoyer.

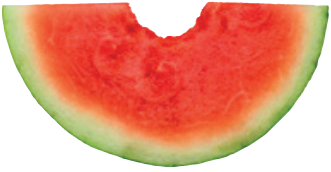
Quand

Tout au long de la journée.

Petites Astuces

- Boire 1,5 litres par jour par différentes boissons pour rééquilibrer aussi notre flore intestinale et assurer un bon transit.
  - eau plate,
  - eau minérale,
  - soupe,
  - tisane,
  - jus de fruits,
  - fruits...





Quelques recettes de cocktails

Boissons frappées

Pour 1 pers. :

- 2 glaçons
- 150 ml de lait écrémé
- 1 c. à soupe d'édulcorant
- 1 pointe de Nescafé ou autre parfum sans sucre

Mettre le tout dans un mixeur et mélanger jusqu'à la formation d'une mousse.

Cinderella

Pour 1 pers. :

- 50 ml de jus de citron frais ou sans sucre
- 50 ml de jus d'orange frais ou sans sucre
- 50 ml de jus d'ananas frais ou sans sucre
- Edulcorant

Mélanger le tout, ajouter l'édulcorant si vous ne trouvez pas le cocktail assez sucré.

Cocktail d'été

Pour 1 litre (4 pers.) :

- 4 pêches mûres
- 100g de groseilles
- 50g de framboises
- 1 citron
- 8 glaçons
- feuilles de menthe
- édulcorant en poudre

Dans la contrifugeuse, mettre les pêches pelées en morceaux, les groseilles équeutées et les framboises.

Verser le mélange dans un shaker avec le jus de citron, l'édulcorant et 8 glaçons.

Mélanger vivement et servir décoré de feuilles de menthe.

Cocktail Celerius

Pour 1 pers. :

- 30 g de tomates
- 50 g de carottes
- 40 g d'épinards
- 50 g de céleri
- 3 cl d'eau

Utiliser le mixeur pour mélanger tous ces produits.

Servir dans un verre à cocktail.

Décorer d'une feuille de céleri.

Cup au Thé

Pour 5 pers. :

- 2 cl de thé pour 2 cl d'eau
- 2 cl de jus d'ananas non sucré
- 2 cl d'eau gazeuse
- jus de citron
- édulcorant
- 250 g de fraises des bois

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.

Mixer et mettre au frais 2 heures avant de servir.

Milk-shake aux fruits rouges

Pour 4 pers. :

- 1/4 de lait écrémé
- 2 c. à soupe d'édulcorant en poudre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à soupe de glace pilée
- 1 banane
- 150 g d'ananas
- 150 g de fruits rouges

Découper les fruits grossièrement, les placer dans le mixeur avec le lait, l'édulcorant, le jus de citron et la glace pilée.

Mixer quelques secondes et servir dans des verres bien frais.

Thé à la canelle

Pour 6 pers. :

- 1 litre de thé
- 1 pincée de canelle
- édulcorant

Mélanger le tout. Servir chaud avec une rondelle de citron.

En bougeant son corps

Pourquoi

Les exercices physiques stimulent la circulation sanguine, oxygènent l'organisme, musclent le cœur et permettent d'éliminer les toxines.

Ils aident à la perte de poids.

Ils renforcent nos défenses immunitaires.

Ils stimulent la production des endomorphines.

Une meilleure image du corps donne une meilleure image de soi.

Quand

Tous les jours, si possible, même modestement.

Petites Astuces

Faire de la marche, une demi-heure par jour, en continu,

- du vélo,
- de la danse,
- des étirements,
- de l'aquagym,
- de la gymnastique douce,
- du Tai-chi...

Ces exercices renforcent les défenses du corps contre la douleur.

Pourquoi

Pour favoriser son activité cérébrale.

Pour stimuler sa mémoire.

Pour échanger avec autrui.

Quand

Tous les jours.

Petites Astuces

Réfléchir, penser, communiquer, échanger, faire des rencontres, partager, améliorer ses connaissances, rêver, créer...

Quelques pistes :
écriture, dessin, peinture, lecture, mots fléchés, mots croisés, Sudoku, jeux de société, cinéma, théâtre, Scratchbooking....

En reposant son corps et son esprit

Pourquoi

Le repos physique et mental est essentiel, afin de régénérer son corps et son esprit, en éliminant les soucis, fatigue, stress émotionnels.

Quand

Par la sieste (pas plus d'une heure) et en dormant la nuit, pour bénéficier du sommeil réparateur.

Petites Astuces

L'insomnie est la cause principale de fatigue, diminuant nos capacités physiques et intellectuelles, dans la journée.

Utiliser les pratiques de **relaxation**, les massages doux, l'hydrothérapie, la musicothérapie, qui favorisent le repos, la détente et le sommeil.

Vous pouvez utiliser des huiles essentielles, avec une lumière d'ambiance.

Arrêter les jeux vidéo ou Internet, une heure avant de se coucher.

Penser à aérer la chambre, tous les jours. La température ne doit pas dépasser 16 à 18°C.

Pourquoi

La respiration apporte l'oxygène nécessaire au système nerveux et à tous les organes de notre corps.

Bien respirer équilibre l'énergie vitale.

Quand

Prenez le temps :

- de respirer : inspirer et expirer profondément,
- et de rire !

Petites Astuces

La **respiration abdominale** profonde assure une bonne détente et aide à diminuer le stress.

Le **rire** exerce une stimulation des muscles respiratoires.

En prenant soin de son image

Pourquoi

Pour se sentir bien.

Pour se faire plaisir.

Quand

Au moins une fois par semaine.

Petites Astuces

- Se maquiller,
- Se coiffer,
- Se raser,
- Se parfumer,
- S'habiller avec soin («sur son 31», même sans raison),

- Si possible, faire des soins du visage, du corps, seul ou en institut (épilation, massages...),
- Accessoiriser sa tenue : bijoux, cravate, foulard, chapeau...

Notes

Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur

Contacts :

Secrétariat / Rendez-vous
04 67 33 78 47

Hospitalisation
04 67 33 70 70

MONTPELLIER
CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Conception et Réalisation service communication - CHU de Montpellier - 04 67 33 93 43 - 05/16 - E.K.