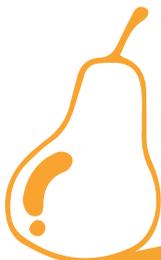




ÊTRE ÉTUDIANT-E  
ET MANGER SAINEMENT,  
C'EST POSSIBLE !

**UNIVERSITÉ DE TECHNOLOGIE** DE BELFORT-MONTBÉLIARD

Santé et  
**alimentation**



« QUE TA NOURRITURE  
SOIT TON MÉDICAMENT  
ET QUE TON  
MÉDICAMENT SOIT TA  
NOURRITURE »

HIPPOCRATE



Par manque de temps et/ou d'argent, la plupart des étudiants adoptent de mauvaises habitudes alimentaires au détriment de leur santé.

## Pourquoi manger équilibré ?

Les aliments que vous ingérez jouent un rôle essentiel sur vos performances physiques et intellectuelles et vos défenses immunitaires !

## Deux mots clés pour manger sainement :

### ● Varié

Divisé en 7 groupes, chaque aliment a sa place et son utilité.

### ● Équilibré

Les quantités journalières sont adaptées aux dépenses énergétiques et réparties sur 3 repas.



# Alimentation saine et petit budget



Voici quelques astuces pour adopter une alimentation saine tout en réduisant votre budget alimentaire :

## ● Planifier vos repas

Composez des menus variés en essayant de respecter les portions journalières des 7 groupes alimentaires.

## ● Cuisinez de grandes portions

Si comme la plupart des étudiants vous êtes seul à vous faire à manger, il se peut qu'avec un aliment vous fassiez plusieurs repas. C'est important d'en tenir compte pour éviter le gaspillage et réduire les dépenses de vos courses. (ex : avec une courgette vous pouvez faire une soupe et une poêlée de légume).

## ● Faites une liste de courses

Si vous avez planifié vos repas de la semaine et que vous avez pris connaissance de ce qu'il vous faut, vous ne ferez pas de dépenses inutiles.

## ● Fuyez les plats préparés les produits gras et sucrés

En évitant ces produits transformés vous pourrez dépenser plus pour des aliments de qualité supérieure.

## ● Restaurez-vous au RU

Pour une faible somme vous pourrez manger un repas équilibré de l'entrée au dessert. Profitez-en pour manger du poisson ou de la viande qui est souvent l'aliment le plus cher de votre liste de course.

## ● Rendez-vous au rayon des dates limites ou promotions

Dans la plupart des grandes surfaces vous trouverez un rayon dédié aux promotions et aux aliments bradés dont la date de péremption est proche. Profitez-en pour les congeler ou les manger rapidement.

## ● Allez en fin de journée au marché

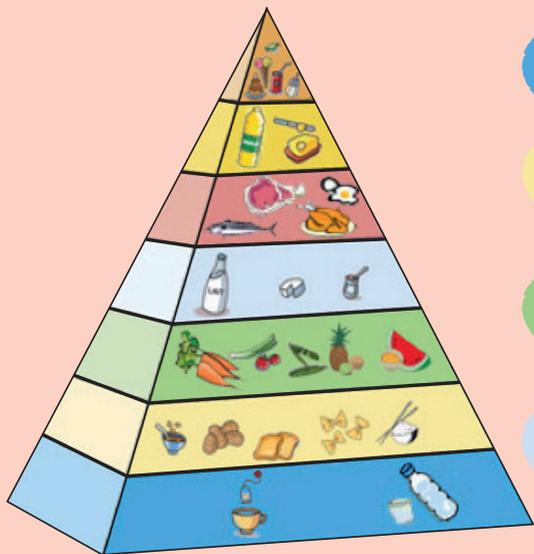
Lorsque la fin de journée arrive, les vendeurs du marché ont tendance à brader les fruits et légumes pour s'en débarrasser, sautez sur l'occasion de pouvoir manger des produits frais à moindre coût.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le coût d'un plat préparé revient en moyenne plus cher que si vous le prépariez vous-même.

# LES DIFFÉRENTS GROUPE ALIMENTAIRES



## Connaissez-vous les légumineuses ?

Ce sont des légumes secs riches en protéines (lentilles, pois, haricots blancs, fèves) qui peuvent être considérés comme des substituts aux volailles.

- Boissons**  
eau à volonté à raison de plus d'1,5L par jour.
- Féculents**  
1 portion à chaque repas (pain, biscuits, céréales, riz, pâtes, pommes de terre...).
- Fruits et légumes**  
5 portions par jour.  
1 portion = 1 fruit ou 1 compote ou 1 jus de fruit 100%.
- Produits laitiers**  
3 portions par jour.  
1 portion = 1 verre de lait ou une part de fromage ou 1 yaourt nature ou 1 bol de fromage blanc.
- Viandes / poissons / œufs**  
1 à 2 portion(s) par jour. 1 portion = 1 tranche poisson ou 1 steak ou 2 œufs.
- Matières grasses**  
limitez la consommation.  
Préférez la cuisine avec des huiles végétales (olive, colza, tournesol...) plutôt que le beurre et limitez la consommation de charcuterie.
- Produits sucrés**  
Limitez la consommation

# Chaque repas a son importance



## ● Le petit déjeuner

25% des besoins nutritionnels quotidiens

Il joue un rôle important dans le contrôle de l'appétit. En effet un petit déjeuner complet aurait un impact sur la satiété et éviterait les grignotages.

### Le petit déjeuner idéal :

- Une boisson : chaude ou froide selon vos envies
- Un apport de calcium : un yaourt nature ou un verre de lait
- Des sucres lents : pain ou céréales
- Un fruit frais ou une compote

Il est possible d'enrichir son petit déjeuner d'une portion de protéines (ex : jambon, œufs brouillés)

**Conseils :** évitez de consommer des sucres rapides en guise de petit déjeuner car ils sont directement absorbés par l'organisme et provoquent rapidement une sensation de faim.

### Le saviez-vous ?

Le petit-déjeuner a une influence sur la corpulence puisqu'il a été démontré que les personnes qui prennent quotidiennement un petit-déjeuner ont tendance à avoir un indice de masse corporelle (IMC) plus faible.

## ● Le repas du midi

35 à 40 % des besoins nutritionnels journaliers

Il se doit d'être le repas le plus chargé de la journée car il complète le petit déjeuner et apporte l'énergie nécessaire pour le reste de la journée.

## Le Déjeuner idéal :

- Eau
- Entrée : privilégiez les crudités
- Plat principal : construisez vos plats autour d'une viande, poisson ou d'œufs que vous pourrez accompagner de légumes et féculents
- Dessert : un part de fromage ou un yaourt accompagné d'un fruit de saison

### Le saviez-vous ?

Un sandwich est considéré comme un repas que vous pouvez prendre le midi si vous avez peu de temps pour manger. A condition qu'il soit accompagné de crudités et de peu de sauce.

## ● Le dîner

35 à 40 % des besoins nutritionnels journaliers

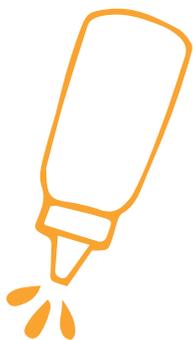
Il doit être plus léger que le repas du midi pour favoriser la digestion qui est plus lente la nuit.

### Le Dîner idéal :

- Eau
- Pain complet
- Velouté de courgette au fromage
- Salade de fruits

### Le saviez-vous ?

La digestion de nuit favorise le stockage des graisses.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus d'1 étudiant sur 5 ne consomme pas plus de 2 repas par jour.



# L'ALIMENTATION PARTICIPE AU BIEN-ÊTRE

## Et la collation ?

Elle n'est pas nécessaire à tout le monde. Mais lors d'une petite faim dans la journée vous pouvez manger un fruit ou un yaourt pour compléter les apports journaliers. Idéalement en milieu de matinée et dans l'après-midi

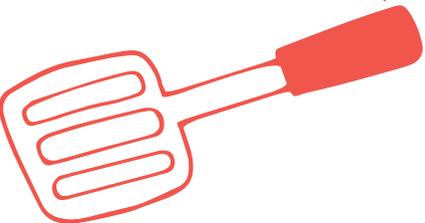
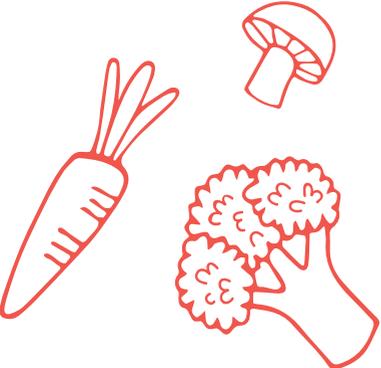
## Et si vous avez envie de faire un petit excès ?

Une alimentation saine et équilibrée ne veut pas dire qu'il faut se priver. Vous pouvez vous faire plaisir en allant manger une pizza ou un fast food à condition que ce soit occasionnel, maximum 3 fois par mois.



Une bonne alimentation préserve votre santé et vous procure d'autant plus de bien-être si vous veillez à la qualité de votre sommeil et que vous pratiquez régulièrement une activité physique que ce soit à l'UTBM, dans une salle de sport ou bien chez vous.

Trouvez du temps et prenez plaisir à vous faire à manger, c'est essentiel pour être en pleine forme durant vos études, surtout en périodes d'examens.



« LA SANTÉ EST UN  
CAPITAL PRÉCIEUX QU'IL  
FAUT CONSTAMMENT  
ALIMENTER AVEC DE  
BONNES ACTIONS »

K. CHAKOR

## Où se documenter

- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
vous pourrez y retrouver des idées de menu  
et des guides nutritionnels en fonction de ce que  
vous aimez manger
- [www.cuisine-etudiant.fr](http://www.cuisine-etudiant.fr)  
des idées de repas pas chères pour les étudiants
- [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)  
vous pourrez trouver tous les renseignements  
relatifs à une alimentation équilibrée

## Le service médical de l'UTBM à votre écoute

[service.medical@utbm.fr](mailto:service.medical@utbm.fr)