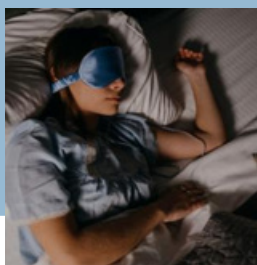
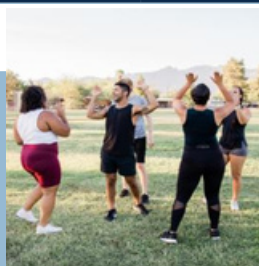


V.I.V.R.E

Pour un mode de vie sain, apprenons à V.I.V.R.E.

Les piliers pour prévenir les difficultés liées à l'alimentation et au poids



V.I.V.R.E. représente

V **arier** son alimentation

I **ntégrer** du mouvement plaisir

V **eiller** à son sommeil

R **éguler** ses émotions

E **tre** bienveillant(e) envers soi-même



V **arier** son alimentation

Varier son alimentation grâce aux **4 S**

1. Structuré

Des repas structurés à heure fixe : déjeuner, dîner, souper, 2 à 3 collations

2. Sain

Adoptez une alimentation variée, c'est-à-dire composée de différents types d'aliments. Certains aliments ont besoin de portions plus importantes que d'autres (vous trouverez plus d'informations dans [la pyramide alimentaire](#)).

3. Savoureux

Savourez votre repas en toute tranquillité, à table, de préférence ensemble. Sans se soucier de ce que l'on mange ni des quantités.

4. Suffisant

Mangez suffisamment pour tenir jusqu'au prochain repas sans avoir faim. Apprenez à reconnaître les signes de la faim et les moments où vous êtes rassasié.

Vous trouverez plus d'informations sur les 4 S dans notre fiche "Varier son alimentation".



I **ntégrer** du mouvement plaisir

Faire de l'exercice agréable ne signifie pas en faire trop, ni pas assez, mais en faire selon **ce qui est bon pour votre corps**.

Vous pouvez faire de l'exercice **aussi bien à la salle de sport qu'à l'extérieur**. Par exemple, vous pouvez faire du jogging, suivre des séances de yoga sur YouTube, jouer au basket avec des amis dans le quartier, etc.

Essayez d'**intégrer de l'exercice à vos activités quotidiennes**. Par exemple, aller au travail à vélo ou aller faire vos courses à pied (vous trouverez plus d'informations dans notre fiche "Intégrer du mouvement plaisir").



V.I.V.R.E



Veiller à son sommeil

Bien dormir, en suffisance, est très important. Les **besoins de sommeil** varient selon l'âge :

- 1-2 ans : 11 à 14 heures
- 3-5 ans : 10 à 13 heures
- 6-13 ans : 9 à 11 heures
- 14-17 ans : 8 à 10 heures
- 18 à 64 ans : 7 à 9 heures
- 65 ans et + : 7 à 8 heures

→ **Conseils pour bien dormir :**

- Limitez votre consommation de café et de boissons gazeuses l'après-midi et le soir.
- Gardez votre chambre sombre et fraîche.
- Faites le vide dans votre esprit avant de vous endormir.
- Éteignez votre smartphone une demi-heure avant de vous coucher.

Vous trouverez d'autres conseils pour bien dormir dans notre fiche d'information sur le sommeil.



Être bienveillant envers soi-même

Prenez soin de votre corps : il fait beaucoup de choses pour vous. Par exemple, il vous permet de bouger, de vous amuser, de dormir, de digérer...

→ Concentrez-vous sur ce que votre corps fait pour vous, et non sur son apparence.

Soyez bienveillant envers vous-même : soyez vous-même. Chacun est différent et c'est très bien ainsi.

→ Concentrez-vous sur ce qui vous plaît.

Vous trouverez plus d'informations dans notre fiche d'information « Prendre soin de soi ».



Réguler ses émotions

Il n'est pas nécessaire d'être toujours joyeux, content.
Suis ces 3 étapes :

Étape 1 Identifier comment vous vous sentez. Êtes-vous en colère, triste, anxieux, ... ?

Étape 2 Laisser parler vos émotions. Elles vous indiquent que cette situation est importante pour vous.

Étape 3 Trouver des moyens de gérer vos émotions : Faire de l'exercice, s'adonner à une activité créative, en parler avec quelqu'un, être seul pendant un moment...

Vous trouverez plus d'informations dans notre fiche d'information sur la gestion des émotions.

Vous souhaitez en savoir plus sur les thèmes qui contribuent à prévenir les problèmes alimentaires et de poids ?



Vous souhaitez en savoir plus sur d'autres thèmes liés au mode de vie ?

Les thèmes abordés ici sont particulièrement importants pour prévenir les troubles alimentaires et les problèmes de poids.

Un mode de vie sain englobe également de nombreux autres aspects.

Rendez-vous sur notre site internet pour découvrir toutes nos infographies liées à ces thèmes.

