

COMMENT GÉRER MON POIDS EN AUTOMNE ?

Sans frustration, sans prise de tête 🍂



Titre original : **Comment gérer mon poids en automne ?**

Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO

Photographies : Crédits des auteurs présentés sous les photos, getty image, Canva Pro ou encore photos crédits Mme LAMOTTE CHESNEAU Ophélie

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Aucun

Version : **N°1 - Septembre 2025**

ISBN : SANS

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte



A propos

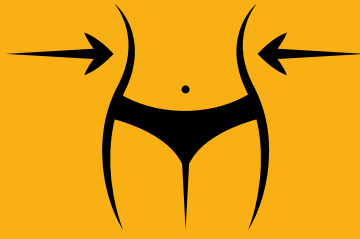
Je suis Ophélie, **diététicienne-nutritionniste**, passionnée de cuisine, de potager... et de mes chèvres poitevines !

J'ai 47 ans, deux grands enfants, je vis à la campagne, et comme beaucoup d'entre vous : je cours après le temps, j'oublie des trucs dans ma liste de courses, je peste quand les menus ne sont pas prêts à temps, et je déteste gaspiller. Faire attention à la qualité de ce que je mange et ma santé, c'est hyper important.

Mon objectif ? Vous aider à manger plus simplement, sans culpabilité, avec des recettes accessibles, bonnes pour le corps, le moral... et le porte-monnaie.

J'ai créé ce livret pour l'automne comme j'aurais aimé qu'on me le propose : des **idées toutes prêtes**, testées, équilibrées, qui changent un peu du quotidien avec des **ingrédients simples** et de qualité.

J'espère qu'il vous accompagnera aussi bien que moi, il m'aide au quotidien.



Comment gérer mon poids à l'automne?

1 Gérer la fatigue

Prioriser un sommeil régulier (7-8 h/nuit).

- ✓ Rituel du coucher
- ✓ Eteindre les écrans
- ✓ Mettre de côté les tracas

Consommer des aliments riches en vitamine C et D pour soutenir l'énergie.

Éviter l'excès de café qui accentue la fatigue à long terme.



4 Gérer l'activité physique

Objectif : 30 min/jour, marche rapide, vélo, gym douce ou danse.

Planifier ses séances comme un rendez-vous.

Bouger même par petites séquences (10 min matin, midi, soir).



2 Gérer la faim

Inclure une source de protéines à chaque repas (œuf, yaourt, légumineuses).

Ajouter des fibres (fruits, légumes, légumineuses) pour prolonger la satiété.

Ne pas sauter le déjeuner → Favorise les fringales du soir



5 Gérer le manque de temps

- ✓ Anticiper les repas
- ✓ Prévoir ses menus
- ✓ Prévoir listes de courses

Utiliser des recettes simples et rapides



3 Gérer les envies de manger

Prévoir des collations équilibrées
fruit + yaourt nature, poignée d'amandes.

Prendre le temps de distinguer faim réelle vs envie émotionnelle.

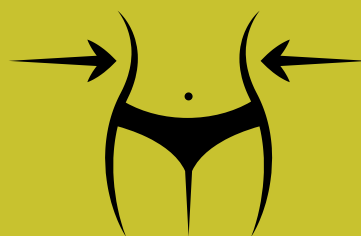
Autoriser un petit plaisir → Mieux vaut savourer un carré de chocolat que d'avaler 3 biscuits à la hâte.



Bon à savoir

Quand il fait froid, le corps dépense plus d'énergie pour maintenir sa température, à condition que l'on soit exposé au froid. Si on reste dans des pièces chauffées, trop couverts, nous ne brûlons pas plus de calories.

➡ Bouger dehors en automne/hiver peut donc aider naturellement à brûler quelques calories en plus !



Comment répartir mon alimentation ?

1 Le petit déjeuner

✓ **Favoriser le salé**
(œufs, fromage, jambon, pain complet, yaourt nature).

✓ **Limitier le sucre rapide**
(biscuits, jus de fruits, céréales sucrées).

✓ **Objectifs**
≈ 400 à 500 kcal
≈ 20 g de protéines
≈ 5 g de fibres minimum

→ Assez d'énergie et de satiété jusqu'au midi.



4 La collation

✓ Utile si faim ou activité physique.

✓ Associer protéines + fruit frais + fruit à coque.

✓ Exemples

Yaourt nature + pomme + 10 amandes

Œuf dur + clémentine

Skyr + noix + fruits rouges surgelés

Toujours accompagner d'eau ou tisane.

2 En matinée

➡ **Manger seulement** si la faim revient (fruit, yaourt, poignée de noix).

➡ **Pas d'interdit**
écouter ses signaux, éviter le grignotage automatique.

➡ **Penser à boire**
L'hydratation réduit la fatigue et les fausses faims.



5 Le repas du soir

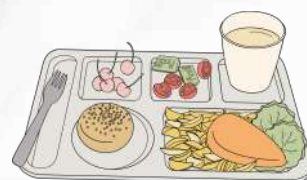
✓ **Même équilibre** que le midi, mais plus léger.

✓ **Protéines**
≈ 25 g (poisson, œufs, légumineuses, tofu, fromage blanc).

✓ **Apport conseillé**
≈ 500 kcal.

✓ Légumes cuits variés, féculents complets ou semi-complets.

✓ Éviter les plats trop gras ou trop sucrés qui perturbent le sommeil.



3 les repas du midi

✓ **Structure idéale**

50 % légumes + fruit
Féculents complets
≈ 30 g de protéines
Matières grasses de qualité
:2 cc d'huile crue

✓ Dessert sucré → 2 fois par semaine suffit.

✓ Café ou thé possibles, mais non sucrés.

➡ **Apports conseillés**
≥ 600 kcal → énergie et satiété pour l'après-midi.

💡 Bon à savoir

Sauter le dîner ne fait pas maigrir plus vite ; au contraire, cela favorise les fringales et grignotages le soir ou le lendemain.

➡ Mieux vaut un dîner léger, complet et équilibré, qui soutient le sommeil et la régulation du poids.



De la vitamine D

1 Les besoins quotidiens

👩 **Femme adulte**
5 µg/jour (200 UI)

👨 **Homme adulte**
5 µg/jour (200 UI)

Après 60 ans, grossesse ou allaitement : 10 à 15 µg/jour

La vitamine D est essentielle pour la santé osseuse, l'immunité et l'énergie au quotidien.



4 Activité physique

🎯 Recommandations

30 min par jour

5 jours/semaine

Marche rapide, vélo, yoga, renforcement musculaire léger

👉 Bouger régulièrement aide à maintenir les os solides, le moral et la vitalité, surtout en automne quand la fatigue se fait sentir.



2 Les sources animales

Pour 100 g d'aliments

- 🐟 Sardines : ~10 µg
- 🐟 Maquereau : ~12 µg
- 🐟 Hareng : ~22 µg
- 🥚 Jaune d'œuf : ~2 µg
- 🧀 Prod. laitiers : 2-4 µg/

Les poissons gras sont les meilleures sources naturelles

À consommer au moins deux fois par semaine



5 S'exposer à la lumière

15 à 20 minutes par jour, visage et bras découverts

Même en automne/hiver, sortir quand le soleil

👉 Privilégier la fin de matinée ou début d'après-midi pour profiter d'une lumière plus efficace

3 Les sources végétales

Pour 100 g d'aliments

- 🍄 **Champignons**
 - sauvages : 3-5 µg
 - Paris jusqu'à 10 µgSont exposés aux UV

🌿 **Huiles végétales** enrichies en vitamine D (margarine, boissons végétales)

Peu de sources végétales naturelles, d'où l'intérêt des produits enrichis, utiles pour les végétariens.

💡 Bon à savoir

On trouve la vitamine D sous deux formes :

Médicaments (ampoules, gouttes haut dosage) → sur prescription médicale, en cas de carence confirmée.

Compléments alimentaires (flacons compte-gouttes ou gélules vendus en pharmacie, magasin bio) → doses plus faibles, utiles en prévention.

⚠️ **Attention** : même si le flacon ressemble à une huile essentielle, il ne s'agit pas d'huiles essentielles.



De la vitamine C

1 Les besoins quotidiens

👤 **Femme et Homme**
110 mg/jour

🚬 **Fumeur**
+20 mg/jour (≈ 130 mg)

👉 **La vitamine C** est un antioxydant puissant, elle soutient les défenses immunitaires et aide à réduire la fatigue.



2 Les sources alimentaires

Pour 100 gr d'aliments

- 🥬 Choux: ~120 à 140 mg
- 🥦 Brocoli : ~100 mg
- 🥝 Kiwi : ~80 mg
- 🍊 Orange: ~50 mg
- 🍋 Citron : ~45 mg
- 🍊 Pomelo : ~40 mg

Autour des aliments disponibles à l'automne et en hiver.

3 Conservation de la vitamine

✅ **Consommer cru** quand c'est possible (salades, crudités, fruits).

✅ **Cuisson douce** à la vapeur (préserve mieux la vitamine C que l'eau bouillante).

✅ **La lacto-fermentation** (ex : choucroute crue) garde la vitamine C intacte.

⚠️ Éviter les cuissons longues et la conservation prolongée (oxydation rapide).



4 Meilleures association

La vitamine C augmente l'absorption du fer végétal → associer agrumes, kiwi, poivron à des lentilles, pois chiches, céréales complètes.

👉 Un atout pour prévenir l'anémie, surtout chez les femmes et les végétariens.



5 S'exposer à la lumière

15 à 20 minutes par jour, visage et bras découverts

Même en automne/hiver, sortir quand le soleil

👉 Privilégier la fin de matinée ou début d'après-midi pour profiter d'une lumière plus efficace

💡 Bon à savoir

Les humains, les singes et... les cochons d'Inde 🐹 font partie des rares espèces qui ne fabriquent pas naturellement leur vitamine C.

👉 C'est pourquoi l'alimentation en apporte absolument chaque jour !



Pourquoi on mange plus en automne ?



Fort besoin de manger à 17h00



Journée stressante, trépidante, trop rythmée, fatigante +
Déjeuner non adapté ==> Soit restrictif et incomplet soit surchargé, trop lourd et difficile à digérer.



Tendance à grignoter au moment de la préparation du repas



Envie de manger ou faim présente

Le besoin de contrôler et respecter une règle culturelle au lieu de s'adapter aux besoins de son corps



**Moins d'activité physique,
Plus de sédentarité malgré la reprise
des AP de septembre**



Motivation en baisse, fatigue saisonnière

Moins de lumière → dérèglement de l'horloge biologique → fatigue, baisse d'énergie



**Recherche de réconfort alimentaire
(chocolat, plats riches: Pizza ...)**



Moral en berne, sentiment de tristesse légère

Moins de lumière
Baisse de sérotonine → envie de sucre et d'aliments « doudou »



**Besoin de chaleur
envies de repas copieux, plats d'hiver**



**Baisse température, journées plus courtes et grises
Régime trop restrictif ==> apport kcal trop faible**

Le cerveau active des mécanismes régulateur pour nous pousser à rétablir



Envies sucrées dès le début de l'après-midi jusqu'en soirée



==> Moins de résistance au stress, au quotidien

Le stress augmente le cortisol → stimule l'appétit et l'envie de gras/sucre
Accentué lorsque l'on est dans le contrôle et l'interdit



Ophélie Lamotte – Diététicienne Nutritionniste

les premières solutions

Journée stressante, trépidante, trop rythmée, fatigante +
Déjeuner non adapté ==> Soit restrictif et incomplet soit surchargé, trop lourd et difficile à digérer.



Revoir l'équilibre du déjeuner (qualité & quantité)
Prévoir une collation structurée en si besoin
Savoir se poser les bonnes questions

Envie de manger ou faim présente

Le besoin de contrôler et respecter une règle culturelle au lieu de s'adapter aux besoins de son corps



Se poser les bonnes questions : Définir si envie ou faim
Avancer l'heure du dîner si possible
S'occuper l'esprit et les mains

Motivation en baisse, fatigue saisonnière

Moins de lumière → dérèglement de l'horloge biologique → fatigue, baisse d'énergie



Bouger autrement

Marche courte les jours ensoleillés, Gym douce à la maison
Activité plaisir qui mobilise le corps

Moral en berne, sentiment de tristesse légère

Moins de lumière
Baisse de sérotonine → envie de sucre et d'aliments « doudou



Construire et cadrer ses moments de réconfort

Favoriser la satisfaction personnelle
Prise de vitamine D // vitamine C

Baisse température, journées plus courtes et grises

Régime trop restrictif ==> apport kcal trop faible

Le cerveau active des mécanismes régulateur pour nous pousser à rétablir



Tester la luminothérapie

Fractionner l'alimentation au besoin

Aliments chauds et réconfortants (potages, couleurs)

==> Moins de résistance au stress, au quotidien

Le stress augmente le cortisol → stimule l'appétit et l'envie de gras/sucre (c'est normal lorsque l'on est dans le contrôle et l'interdit)



Faire des pauses anti stress

Limiter les grandes faims ==> apport suffisant et complet

S'autoriser ses petits plaisirs



