

Action
Santé
Travail

La Prévention en Action

COLLATIONS GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES

Pour des pauses qui nourrissent le corps et l'esprit

Prenez le temps de savourer,
pas seulement de manger.

La collation, ce n'est pas juste

> *quelque chose à manger entre deux repas*

c'est un moment pour écouter ses sensations, recharger ses batteries et se faire plaisir.

Elle contribue également à maintenir un bon niveau de concentration et de vigilance tout au long de la journée. Elle peut être particulièrement utile lorsque les repas sont espacés, en cas d'horaires décalés, de travail posté ou de travail de nuit.

Parfois, elle est **nécessaire** tout simplement parce que notre corps a faim et qu'il réclame de l'énergie.

D'autres fois, elle répond à un **besoin émotionnel** : combler l'ennui, se réconforter, gérer un stress, fêter une bonne nouvelle ou partager un moment convivial.

Dans les deux cas, il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » raison de manger.

Une collation qui apporte du plaisir, qui rassasie et qui donne de l'énergie est celle qui répond le mieux aux besoins de votre corps... et de votre bien-être !

Et la bonne nouvelle : tous les aliments ont leur place, il n'y a pas d'interdits !

QU' EST-CE QU' UNE COLLATION SATISFAISANTE ?

Une collation satisfaisante, c'est une collation :

- **Plaisante :** elle donne envie, elle est bonne au goût.
- **Rassasiante :** elle comble la faim sans lourdeur, tout en maintenant énergie et vigilance jusqu'au prochain repas.

COMMENT COMPOSER SA COLLATION ?

Pensez à assembler 2 à 3 catégories parmi les suivantes :



Une source de bons gras :
noix, amandes, noisettes, graines *(courge, tournesol...)*, purée d'oléagineux, avocat...



Une source d'énergie :
pain, biscotte, crackers, céréales, gâteau maison, barre aux flocons d'avoine...



Une source de calcium et/ou de protéines :
yaourt, lait, boisson végétale enrichie, petit suisse, faisselle, fromage, œufs, jambon, houmous, pois chiche grillés...



Une source de vitalité :
fruits frais ou en jus, compote, fruits secs, crudités...





Une source de plaisir :
chocolat, confiture, miel, sucre...

On n'a pas besoin de cocher toutes les cases à chaque fois : on adapte selon la faim, l'activité et l'envie du moment.

FAIM OU ENVIE DE MANGER ?

Faim PHYSIOLOGIQUE - C'est le corps qui parle

▶ **Objectif :** nourrir le corps et recharger les batteries.

- Signal du corps : ventre qui gargouille, sensation de creux ou de vide, baisse d'énergie, difficulté à se concentrer...
- On peut ressentir une sensation physique précise.
- Elle peut être satisfaite par différents aliments.

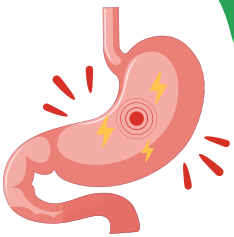
Envie de manger ÉMOTIONNELLE - C'est la tête ou le cœur qui parle

▶ **Objectif :** se réconforter, se détendre, célébrer.

- Aucun ressenti physique clair : le corps n'est pas à l'origine de la demande.
- L'envie est déclenchée par une émotion ou une situation *(stress, joie, ennui, fatigue, besoin de réconfort...)*.
- Dirigée presque toujours vers les aliments « gourmands » : riches, sucrés, salés, gras... rarement pour des pommes ou des radis !
- Peut apparaître soudainement, même après avoir mangé.

L'important est de se demander ce dont on a envie pour choisir l'aliment qui fera le plus de bien sur le moment.

Exemples



Je peux décrire une sensation dans mon corps.

▶ C'est probablement la faim.



Je ne ressens rien dans le corps mais l'envie « me trotte dans la tête ».

▶ C'est sans doute une envie émotionnelle.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison de manger.

Manger par faim ou par émotion, fait partie de la vie, et peut coexister. Lutter contre, augmente la frustration et peut conduire à des « pulsions alimentaires/craquages ».

En résumé

Que ce soit par faim ou par envie, il est important de satisfaire ce besoin par l'aliment de son choix.

Avec plaisir
Le bon choix/le bon goût

Avec attention
Dégustation/Pleine conscience

En sécurité
Sans jugement

RASSASIEMENT

MANGER AVEC ATTENTION : UN VRAI ALLIÉ POUR MIEUX ÉCOUTER SON CORPS



Quand on mange en mode « pilote automatique » *(perdu dans nos pensées, devant un écran, en travaillant, en discutant d'un sujet prenant...)*, notre cerveau suit moins bien ce qui se passe dans l'assiette.

Résultat

On peut avoir tendance à manger plus que nécessaire, et/ou à ne pas vraiment savourer ce que l'on mange.

L'attention change tout :

- On remarque mieux les saveurs, les textures, la température des aliments.
- On perçoit plus clairement le signal de rassasiement.
- On a un vrai moment de plaisir, et pas seulement « un truc qu'on a avalé vite ».

> *L'objectif n'est pas de ralentir pour réduire la quantité de nourriture, mais de manger en étant attentif à ce qu'on mange et à ce qu'on ressent.*

3 CLÉS POUR MANGER AVEC ATTENTION

1. Être présent à son assiette



- S'installer assis*(e)*, dans un endroit calme si possible.
- Poser son téléphone, éteindre la TV.

2. Manger en savourant



- Regarder, sentir, observer avant la première bouchée.
- Goûter les saveurs.
- Sentir les textures et la température.
- Mastiquer vraiment.

3. Écouter son corps



- Repérer le signal de rassasiement.
- Accueillir ses pensées et ses émotions *(stress, peur, culpabilité...)* sans les laisser gâcher le plaisir.
- Se demander : « Est-ce que je me régale encore ? Est-ce que chaque bouchée m'apporte toujours du plaisir ? ».
- S'arrêter quand le confort est là, sans se forcer à finir.

Quand on mange sans distraction, et sans juger ce que l'on mange, on profite pleinement de ce moment... et on comble mieux ses besoins.

LE PLAISIR DU FAIT MAISON

Les collations maison, c'est souvent :

- Plus de goût.
- Moins d'additifs et de sucres ajoutés.
- La possibilité de varier à l'infini selon ses envies.

Cela ne veut pas dire « tout faire soi-même » : l'important est d'alterner entre le pratique de l'industriel et la qualité du fait-maison.

Astuces

Préparer quelques collations maison à l'avance *(barres, muffins, houmous + crackers...)* pour la semaine facilite le quotidien.

Certaines préparations se conservent très bien au congélateur : pratique pour toujours avoir une option saine et gourmande sous la main.

Congeler en portions individuelles pour n'avoir qu'à sortir la quantité nécessaire.



LIRE LES ÉTIQUETTES SANS SE PRENDRE LA TÊTE

Lire une étiquette, c'est comme lire une recette, « on regarde ce qu'il y a dedans » :

- Une liste courte et claire d'ingrédients, c'est souvent un bon signe !
- Je suis vigilant sur certains additifs : nitrites *(E249, E250)*, glutamates *(E621, E622, E623, E624, E625...)*. Et sur certaines graisses transformées *(hydrogénées)*.
- Je me tourne vers les labels de qualité : Label Rouge, Bleu-Blanc-Cœur, AOP, IGP, AB...
- Je privilégie le bio si possible.

Focus nutri-score

Il permet de comparer **2 produits similaires**, afin de sélectionner le meilleur selon sa valeur nutritionnelle.

NUTRI-SCORE A B C D E

QUELQUES IDÉES DE SITES ET D'APPLICATIONS

- **Yuka**
- **Open Food Facts**
- **Scan Eat**
- **La Fabrique à menus**

Pas besoin de chercher le produit « parfait » :
l'important, c'est de choisir de manière éclairée.



Tartines de pain noir, truite fumée et fromage frais

Quantité
1 part

Temps de préparation
10 min

Ingrédients

- 2 tranches de pain noir *(seigle)* ou complet ou céréales
- 40 à 50 g de fromage à la crème (2 c. à s. bombées)
- 40 à 50 g de truite fumée *(~ 2 tranches fines)*
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- ~ ¼ de zeste de citron
- Une pincée de baies roses concassées ou moulues
- 3 à 5 câpres
- 1 c. à c. de lanières de pickles d'oignon rouge
- Une pincée d'aneth ciselée

Préparation

1. Mélangez le fromage à la crème avec l'huile d'olive. Lavez le citron, séchez-le et zestez-en la moitié dans le fromage.

2. Ajoutez les baies roses grossièrement concassées entre vos doigts et mélangez.

3. Tartinez généreusement chaque tranche de pain avec cette préparation.

4. Ajoutez sur chacune d'elle la truite fumée coupée en lanières, quelques lanières de pickles d'oignon, quelques câpres et terminez en saupoudrant d'aneth.



Muffins à la tomate au cœur fondant de mozzarella



Quantité
6 parts



Temps de préparation
10 min



Temps de cuisson
15 min



Ingrédients

- 100 g de farine
- 5 g de levure chimique *(½ sachet)*
- 2 œufs
- 6 cL d'huile d'olive
- *10 g* de parmesan râpé *(2 c. à s.)*
- 25 g de mozzarella râpée
- Sel
- Poivre
- *45 g* de concentré de tomate *(3 c. à s.)*
- ½ c. à c. d'origan
- ½ c. à c. de paprika
- ½ c. à c. d'ail en poudre
- 6 mini billes de mozzarella
- Basilic frais



Préparation

1. Mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs et l'huile d'olive, bien mélanger. Ajoutez l'origan, l'ail en poudre, le paprika, le sel et le poivre et bien les incorporer.

2. Ajoutez ensuite le parmesan et la mozzarella râpés et le concentré de tomate. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3. Transférez la pâte dans un moule à muffins graissé.

4. Ajoutez des billes de mozza égouttées au centre de chaque muffin.

5. Faites cuire les muffins dans un four préchauffé à 180 °C pendant 15 à 20 minutes.

6. Sortez du four, démoulez et plantez des petits chapeaux en feuilles de basilic sur le dessus avant de servir !



Carrot Cake

Quantité	Temps de préparation	Temps de cuisson
1 cake *(~ 8/10 parts)*	15 min	40 min

Ingrédients

Pour le cake :

- 250 g de carottes
- 150 g de sucre roux
- 100 g de farine
- 125 g de poudre d'amande
- 4 œufs *(les blancs sont à monter en neige)*
- 1 c. à c. de noix de muscade, de gingembre et de cannelle
- 100 g de noix
- 100 g de beurre
- 5 à 6 g de levure chimique *(½ sachet)*

Pour le glaçage :

- 250 g de fromage à tartiner *(type Philadelphia)*
- 50 g sucre glace
- Jus d'un demi-citron

Préparation

1. Séparez les jaunes d'œufs des blancs.

2. Fouettez le sucre dans un saladier avec les jaunes d'œufs, ajoutez ensuite le beurre *(fondu puis refroidi)* et mélangez. Intégrez petit à petit la farine, la levure, puis la poudre d'amande.

3. Montez les blancs en neige, puis incorporez délicatement à la pâte.

4. Ajoutez les épices selon vos goûts.

5. Épluchez les carottes, lavez-les et râpez-les.

6. Concassez les noix au couteau.

7. Ajoutez ensuite les carottes et les noix à la préparation et remuez doucement jusqu'à un résultat homogène.



8. Versez dans un moule à cake beurré et cuisez entre 40 à 50 minutes à 180 °C. Pour vérifier la bonne cuisson du cake, enfoncez la lame d'un couteau au cœur du cake, elle doit ressortir sèche.

9. Laissez tiédir 10 minutes dans le moule puis démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement avant de déguster.

10. Mélangez dans un bol le fromage à tartiner, le sucre glace et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le glaçage sur le gâteau et étalez-le sur toute la surface au moment de déguster.

Wraps à la ricotta, au jambon de Parme et à la roquette



Quantité
1 part



Temps de préparation
15 min



Ingrédients

- 1 galette de maïs ou de blé *(tortilla)*
- 50 g de ricotta (~ 4 *c. à s.)*
- 1 poignée de roquette lavée et séchée
- 3 tranches fines de Jambon de Parme
- Jus d'un quart de citron jaune
- 1 *c. à s.* d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Préparation

1. Versez la ricotta dans un petit bol. Ajoutez-y un filet de jus de citron, une pincée de sel et de poivre et mélangez à la fourchette pour obtenir une préparation crémeuse.

2. Dans un autre récipient, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, un filet de jus de citron jaune, puis ajoutez une pincée de sel et de poivre. Emulsionnez, ajoutez la roquette et mélangez.

3. Ôtez, au besoin, le gras du jambon de Parme.

4. Déposez une tortilla sur une assiette. Tartinez avec la préparation à base de ricotta. Déposez ensuite au centre, les 3 tranches de jambon de Parme. Puis déposez une poignée de roquette assaisonnée. Il ne vous reste plus qu'à rouler la galette en serrant le plus possible



Overnight Oats

Quantité	Temps de préparation	Temps de repos
1 part	10 min	8 h minimum

Ingrédients

- 30 g de flocons d'avoine complets
- 75 mL de lait ou alternative végétale : lait d'amande, de soja ou d'avoine, à choisir selon vos goûts.
- 70 g de yaourt ou fromage blanc
- 1 c. à c. de graines : chia, lin ou chanvre
- 1 c. à c. de produit sucrant : sucre, miel, sirop d'érable ou agave
- Toppings : fruits frais, fruits secs, noix, chocolat, purées d'oléagineux, noix de coco, vanille, cannelle, cacao...

Préparation

1. Dans un bocal ou un bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait, le yaourt et les graines.

2. Ajoutez le miel ou autre sucrant et remuez bien.

3. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 8 heures, idéalement toute la nuit.

4. Au moment de servir, ajoutez vos toppings préférés selon vos goûts.



Tartine créative « Banane Choco-Cacahuète »



Quantité
1 part



Temps de préparation
10 min



Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou aux céréales
- 1 *c. à s.* de beurre de cacahuète *(100 % cacahuètes)*
- 1 banane
- 1 carré de chocolat noir
- 1 *c. à s.* de miel ou sirop d'érable
- Quelques éclats de noix ou amandes
- Une pincée de cannelle

Préparation

1. Faites légèrement griller vos tranches pour qu'elles soient dorées et croustillantes.
2. Tartinez généreusement chaque tranche de pain encore tiède avec le beurre de cacahuète.
3. Épluchez la banane, puis coupez-la en rondelles fines. Disposez-les joliment sur la tartine.
4. Râpez et parsemez chaque tartine de chocolat noir et d'une pincée de cannelle.
5. Arrosez d'un filet de miel ou de sirop d'érable si vous aimez la touche sucrée supplémentaire.
6. Parsemez le dessus d'éclats de noix ou d'amandes.
7. Dégustez immédiatement.





Houmous de lentilles, betterave, noix

Quantité	Temps de préparation	Temps de cuisson
1 pot à confiture *(~ 4/6 parts)*	15 min	15 min

Ingrédients

- 60 g de lentilles beluga de préférence *(non cuites)* ou de lentilles corail
- 1 betterave cuite
- 10 à 12 noix
- 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron jaune
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Optionnel selon votre goût : ½ c. à c. de paprika fumé ou de coriandre moulue ou de piment doux/Espelette

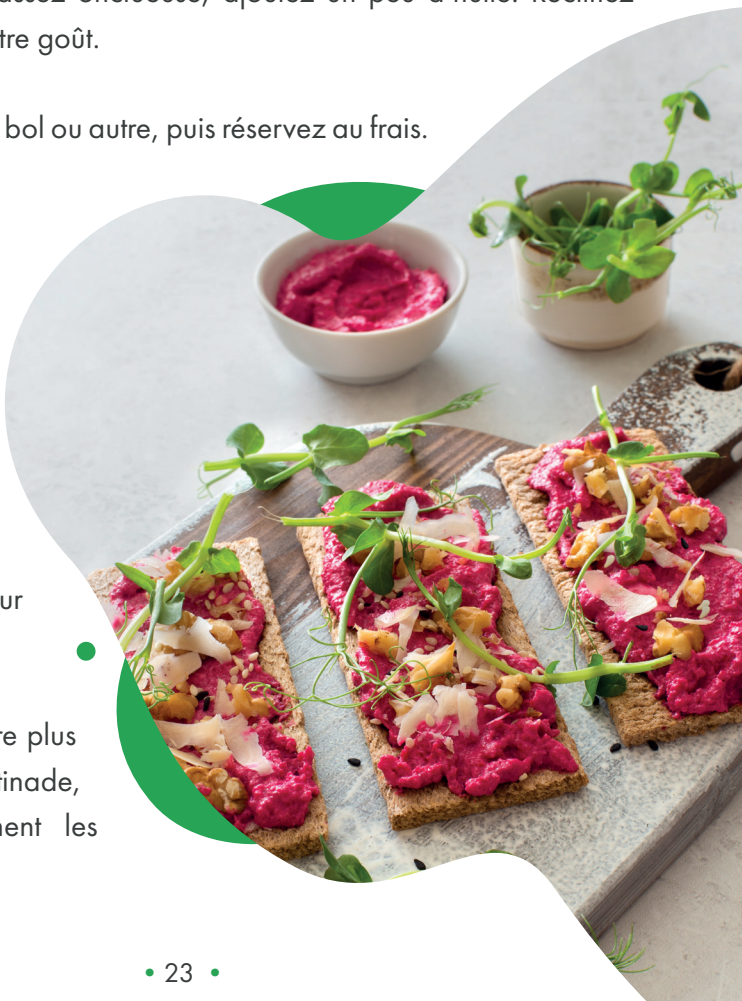
Préparation

1. Faites cuire les lentilles beluga dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Elles doivent être fondantes. Égouttez et réservez.

2. Dans le bol d'un mixer, déposez les lentilles, la betterave coupée en morceaux, les noix grossièrement concassées, et le jus de citron. Mixez le tout.

3. Ajoutez l'huile, sel, poivre, cumin. Remixez pour bien homogénéiser. Si la pâte ne vous semble pas assez onctueuse, ajoutez un peu d'huile. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

4. Placez dans un bocal, bol ou autre, puis réservez au frais.



Dégustez sur des tartines, des toasts, des gressins, des crackers nature ou aux graines.

Décorez la tartinade avec des graines ou graines germées pour donner un petit croquant.

Et si vous souhaitez encore plus de croquant dans la tartinade, ne mixez pas entièrement les cerneaux de noix.

Se faire plaisir, s'offrir de la variété et de la diversité, et ***écouter ses sensations****, c'est la clé d'une collation équilibrée.*

L'objectif n'est ***pas la perfection mais l'harmonie****: alterner entre le pratique et le fait-maison, entre le gourmand et le nourrissant.*

afaq ISO 9001 Qualité AFNOR CERTIFICATION
L.041 - Nov. 2025