

Être un aidant de  
qualité c'est ...

*être en bonne  
forme physique et  
mentale*



## LIVRET PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR LES AIDANTS FAMILIAUX



*Let's go!*

# SOMMAIRE

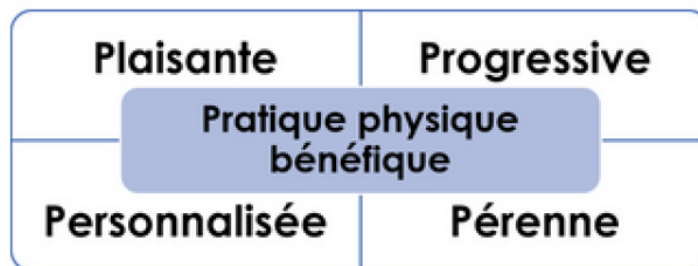
Fiche 1 : Les clés pour une activité physique optimale .....	p4
Fiche 2 : Guide pour l'utilisation du livret.....	p6
Fiche 3 : Echauffement.....	p7
Fiche 4 : Renforcement musculaire 1 - Haut du corps.....	p8
Fiche 5 : Renforcement musculaire 2 - Bas du corps - Tronc.....	p9
Fiche 6 : Renforcement musculaire 3 - Tronc.....	p10
Fiche 7 : Renforcement musculaire 4- A deux.....	p11
Fiche 8 : Les exercices d'endurance.....	p13
Fiche 9 : Etirements.....	p14
Fiche 10 : Relaxation.....	p15
Fiche 11 : Recettes.....	p16

# PREAMBULE

Pratiquer une activité physique et/ou sportive permet de lutter contre la sédentarité, les troubles musculo-squelettiques et pathologies associés aux efforts physiques quotidiens liés au rôle d'aidants. Elle diminue la fatigue physique et morale, l'isolement, les troubles du sommeil, le stress. Prendre soin de soi accroît la possibilité de vivre plus sereinement son quotidien et la relation aidants - aidés.

# Les clés pour une activité physique optimale

 Réussir à mieux bouger, c'est garder en tête la règle des 4 P



 En utilisant le combo de choc: exercice physique d'endurance et renforcement musculaire

L'activité physique d'endurance se pratique à une intensité modérée mais suffisante pour provoquer une accélération de la respiration. Elle peut être maintenue sur une longue durée de 10 minutes à plusieurs heures.

*Ok! Je renforce à la fois mon coeur et mes muscles...*

Le renforcement musculaire, c'est la répétition d'exercices physiques, avec plus ou moins de charge entraînant une fatigue musculaire rapide. Ils rendent le corps plus tonique, résistant et fonctionnel.

 En étant régulier(ère):

Il est important de répéter l'exercice physique régulièrement soit au moins:

- » 3 séances d'1h par semaine.
- » ou 30 minutes par jour 5 jours par semaine.
- » ou 150 minutes par semaine (fractionnées).

 En y allant progressivement :

- » Toutes les 2 à 3 semaines, en fonction des impressions, peut être augmenté soit l'intensité (vitesse ou résistance), soit la durée d'une séance, soit le nombre de séances dans la semaine.
- » Fonctionner par « micro objectifs ».





# Les clés pour une activité physique optimale

## En adoptant les bons gestes et postures au quotidien ;

Par exemple pour :

- **Ramasser un objet** : «lève un pied » la jambe fait le contrepoids du buste, afin de garder le dos plat ou « recule un pied » flexion de la nuque, buste légèrement incliné vers l'avant, les jambes se fléchissent.
- **Nettoyer en hauteur** : Éviter de s'étirer pour atteindre le sommet et utiliser une chaise ou un escabeau.
- **Passer la serpillère** : « technique du pendule » la serpillère doit rester le plus proche possible devant soi afin de ne pas arrondir le dos, faire des huit avec la serpillère.
- **Passer le balais** : Mouvements d'avant en arrière pour éviter les mouvements de torsion de la colonne vertébrale.
- **Aider une personne à se lever** : Être stable sur ses pieds, ne jamais soulever au-dessus de la hauteur des épaules, s'assurer de bien tenir fermement la personne, garder le dos droit et plier les genoux, tenir la personne le plus près de votre corps.



## En intégrant l'activité physique à son quotidien

- Privilégier les déplacements actifs
- Faire des temps de travail actif
- Faire des temps de loisirs ou domestiques actifs



## Comment utiliser ce livret?

Vous pouvez utiliser les différentes fiches d'exercices physiques en fonction de ce qui vous fait le plus de bien et en essayant de cocher les cases suivantes :

- ◇ 150 minutes par semaine (fractionnées). Un peu chaque jour par exemple.
- ◇ Combiner endurance, renforcement musculaire et étirements
- ◇ Renforcer toutes les parties du corps chaque semaine.

Sinon voici une proposition classique de séance à faire 2 à 3 par semaine dans cet ordre :

- ◇ L'échauffement
- ◇ 30 à 45 min d'endurance ou 20 à 45 min d'exercices d'endurance fractionnée
- ◇ Renforcement musculaire: varier les exercices à chaque séance
- ◇ Etirements





# Se préparer à une journée productive c'est...

*S'échauffer!*

 Mobiliser les articulations debout, assis ou couché(e).

x 8

Répétitions de chaque exercice



## Chevilles :

Tourner 10 fois dans un sens puis dans l'autre.



## Genoux :

Faire des petites flexions du genou.



## Hanches :

Debout, assis ou couché(e), dessiner des cercles avec le genou à l'aide de la main.



Debout, mains sur les hanches, jambes légèrement écartées, faire des petits cercles avec les hanches.



## Colonne vertébrale :

Faire glisser les mains le long des cuisses d'un côté puis de l'autre.



## Colonne vertébrale :

Assis ou debout jambes fléchies, incliner la tête puis enrouler doucement la colonne vertébrale, mains vers le sol. Remontez en déroulant le dos, en élevant la tête en dernier.



## Épaules :

mains sur les épaules, dessiner des petits cercles avec les coudes dans les deux sens.



## Cou :

Dessiner des U avec la tête.

 Activer le système cardio-respiratoire: marcher ou varier les types de déplacements pendant 3 à 5 minutes.

# Quelques exercices pour ...

*Se tonifier. 1*

 **Renforcement membres supérieurs**  
assis sur la chaise ou debout.

x 8

Répétitions de  
chaque exercice

2 à 3 Séries



Tenir la bouteille d'eau avec les deux mains paumes de mains vers le ciel, ramener la bouteille d'eau vers les clavicules (souffler à la montée).



Tenir la bouteille avec une main, le bras est tendu le long du corps, la paume de main est en direction de la chaise, lever le bras en abduction (sur le côté) jusqu'à être à hauteur d'épaule au maximum (souffler à la montée).



Tenir la bouteille à l'horizontale par ses extrémités et contre la poitrine, coudes fléchis à hauteur d'épaule, puis pousser la bouteille en avant en tendant les bras (souffler à l'extension).



Tenir la bouteille à l'horizontale par ses extrémités et derrière la tête, coudes fléchis au dessus des épaules, puis pousser la bouteille vers le haut en tendant les bras. (souffler à l'extension).



# Quelques exercices pour ...

*Se tonifier. 2*



**Renforcement membres inférieurs et global, assis sur la chaise et debout**

x 8

Répétitions de chaque exercice

2 à 3

Séries



« Assis-debout » : Se lever de la chaise et s'asseoir / souffler au levé.



Assis sur la chaise : cuisses serrées, élever un pied à hauteur de genou et de hanche puis poser le pied au sol. (souffler à l'extension).



Debout derrière la chaise, une main posée sur le dossier de la chaise, faire des battements en envoyant la jambe sur le côté. Même chose de l'autre côté.



Gainage ventral : poser les avant-bras sur le mur, une chaise (attention, chaise collée au mur), une table ou sur le sol; contracter les abdominaux et les fessiers; les épaules, le bassin et les pieds doivent être alignés. Maintenir la position 15 à 30 secondes.

# Quelques exercices pour ...

*Se tonifier.*

 **Renforcement des abdominaux et du dos assis sur la chaise ou debout.**

x 8

Répétitions de  
chaque exercice

2 à 3

Séries



S'asseoir sur le bord avant de la chaise, croiser les bras à la poitrine, aller toucher le dossier de la chaise avec le dos / souffler quand vous décollez le dos pour revenir à la position initiale.



En position assise ou debout, faire des montées de genoux et maintenir la posture 15 à 20 secondes.



Assis ou debout, tenir la bouteille à l'horizontale par ses extrémités, écarter les jambes vers l'extérieur, pencher légèrement le buste en avant, dos droit, tendre les bras vers le bas et ramener la bouteille vers le haut du ventre sans bouger le dos. Les coudes serrent le buste et vont vers l'arrière. (souffler à la flexion).

# Quelques exercices pour ...

*Se tonifier à deux !*

x 8

Répétitions de  
chaque exercice

2 à 3

Séries

## Renforcement bras

Par deux face à face, les paumes de main l'une contre l'autre, le corps légèrement incliné, fléchir les bras en même temps

Inspirer en pliant les bras et expirer pour repousser. Garder la sangle abdominale contractée.



## Renforcement des bras et dos

Par deux face à face, l'un(e) à les bras fléchis à la largeur et hauteur des épaules et pousse vers l'extérieur et l'autre à les paumes de main contre les coudes de son ou sa partenaire et pousse vers l'intérieur.

Faire 3 séries de 15 ou 20 secondes de résistance puis inverser les rôles. Faire la même chose avec une résistance à l'intérieur des coudes.

## Renforcement des jambes

Exercice 1 :

Par deux face à face, se tenir les poignets, fléchir les deux jambes à 90° jusqu'à obtenir une posture en chaise, garder le dos droit en trouvant le point d'équilibre avec le partenaire, le poids du corps est dans les talons. Faites 3 séries de 10 à 15 secondes.





# Quelques exercices pour ...

*Se tonifier à deux.2*

## Renforcement des jambes

### Exercice 2 :

Par deux dos à dos, fléchir les deux jambes à 90° en exerçant une force égale. Veiller à garder le dos droit en trouvant le point d'équilibre avec le partenaire, le poids du corps est dans les talons. Faites 3 séries de 10 à 15 secondes.



## Renforcement global

Exercice de gainage face à face : Face à face en gainage (jambes tendues ou sur les genoux). Se taper dans la main droite puis dans la main gauche. Faites 4 séries de 10 ou 15 secondes en alternant main droite et main gauche.





# Quelques exercices pour...

*Avoir un cœur en  
bonne santé*

## Exercices physiques d'endurance

Je fais 30-45 minutes de marche rapide par jour. Y arriver d'un trait, c'est l'idéal, par petits bouts de 10 à 15 minutes c'est pas mal...

ET / OU

Je pratique une activité physique d'endurance tel que la randonnée, la course à pied, la natation, le vélo, le fitness danse... 2 à 3 séances par semaine, pendant 30 minutes à 1h et plus...

Par exemple, j'alterne:

- 30 secs d'exercice intense: sprint, marche très rapide, montées de genoux/talon-fesses, coups de poing à toute vitesse, Jumping Jack...
- et 10 à 30 secs de récupération active: marche lente à modérée...

Pendant 15 à 45 minutes. Plus le temps de récupération est court, plus courte est la session d'endurance.

## Quelques conseils :

- Je bouge toujours en deçà du seuil de l'essoufflement (inconfort) et de la douleur. Malgré tout, « je fais **du mieux** que je **peux** »
- Je m'hydrate régulièrement.
- Je travaille sur ma respiration pendant l'activité pour mieux oxygéner mes muscles.

# Quelques exercices pour ...

*Se détendre!*



**Étirement de l'ensemble du corps et relaxation.**  
Positions à prendre lentement et à accompagner d'expirations longues et douces.

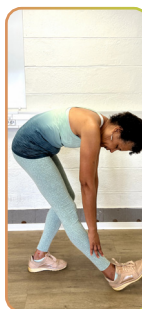
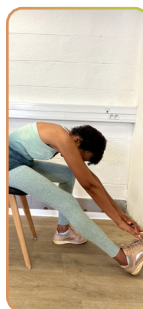
20 à 30  
secs

De maintien de  
chaque position



## **Cou :**

dos droit, lâcher doucement la tête sur le côté, ajouter le poids du bras en plaçant la main opposée dessus de la tête. Idem de l'autre côté.

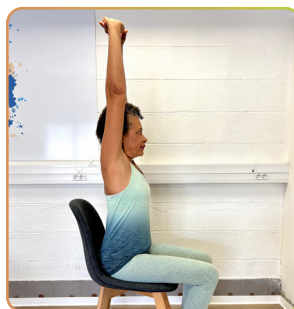


## **Ischio-jambiers :**

assis ou debout, une jambe fléchie, allonger l'autre vers l'avant et tirer les orteils vers soi, incliner le tronc vers l'avant. Idem de l'autre côté.



**Dos, abdominaux, obliques :** étirer les bras vers le plafond et incliner le tronc de côté. Idem de l'autre côté.

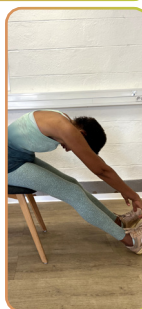
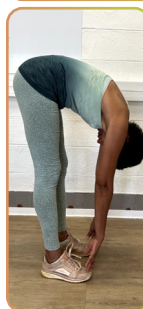


## **Dos :**

dos droit, mains jointes, élever les bras tendus au-dessus de la tête. Se grandir le plus possible.



**Bras :** se tenir droit, ouvrir les bras à 90°, les épaules restent baissées, tirer les bras vers l'arrière.



## **Quadriceps :**

prendre une jambe par la cheville, et amener le pied vers les fessiers. Idem de l'autre côté.



## **Posture de l'enfant :**

A quatre pattes, étirer les bras vers l'avant et poser doucement les fessiers sur les talons.

# Quelques exercices pour ...

*Se détendre?*

**Relaxation - respiration** : Assis ou couché les mains posées sur le ventre, prendre une grande inspiration par le nez en gonflant le ventre comme un ballon. Bloquer la respiration quelques secondes et expirer par la bouche en rentrant progressivement le ventre jusqu'à le vider complètement. Répéter 3x et +



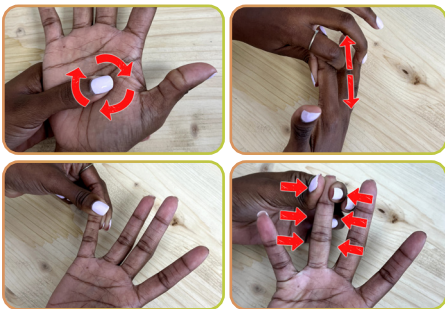
**Relaxation - visualisation** : S'installer confortablement dans un endroit calme, être assis ou allongé. Fermer doucement les yeux et se concentrer sur sa respiration.

S'imaginer dans un endroit agréable. Visualiser chaque détail avec précision, ressentir la sérénité du lieu.

Visualiser chaque partie du corps des orteils jusqu'à la tête ou inversement. Prendre le temps à chaque partie du corps de respirer profondément. L'inspiration permet de récupérer les bonnes énergies venant du lieu visualisé et l'expiration sert à évacuer les mauvaises énergies ou douleurs.

## **Relaxation - auto massage :**

Main ouverte, masser la paume avec le pouce en réalisant des mouvements circulaires. Commencer dans le creux de la main en allant vers l'extérieur. Ensuite, étirer chaque doigt. Finir en pinçant simplement le bout de votre doigt. Enfin avec le pouce, effectuer une pression allant du poignet vers chaque doigt.



Continuer par un massage lent et profond de tout le visage en partant du centre vers l'extérieur.



Passer au reste du corps. Frotter et/ou tapoter les épaules, bras, poitrine, le dos, les hanches, fesses, cuisses, jambes, pieds jusqu'aux orteils. Prendre du temps afin d'intervenir sur toute la surface du corps.



Terminer par masser doucement une zone douloureuse ou contractée. Ressentir la tension se dissiper à chaque mouvement.



# Se préparer à une journée productive

## Pourquoi prendre un petit déjeuner de qualité ?

Pendant la nuit, notre corps opère toute la manutention nécessaire à sa réparation. Nos réserves d'énergies sont ainsi sollicitées pour ce bienfait.

Nos plus gros consommateurs d'énergie étant notre cerveau et nos muscles, il est important de leur fournir les nutriments dont ils ont besoin dès le réveil !

Ainsi, un petit déjeuner de qualité est composé de :

- Une portion de glucides complexes : pain, céréales, crêpes, wraps, biscuits
- Une portion de produit laitier
- Une boisson chaude
- Une portion de fruits et/ou d'oléagineux (noix, amandes, ...)

Conseil ! Privilégier un petit déjeuner salé car il permet de tenir la satiété à plus long terme et évite les coups de barre en milieu de matinée !



## Cookies booster d'énergie

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 15min

### Ingrédients POUR 10 Cookies :

2 bananes bien mûres - 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (à 99% de cacahuète) - 150g de flocon d'avoine - 80g de cranberries ou raisins secs - 1 cuillère à café de cannelle - 1 cuillère à café de vanille - zeste de citron vert

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Ecraser les bananes dans un bol avec le beurre de cacahuète.
3. Une fois la préparation en purée, ajouter les cranberries, les flocons d'avoine et la cannelle ainsi que le zeste de citron et l'arôme vanille.
4. A l'aide d'une cuillère à soupe, former des petits tas de pâte et les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
5. Les mettre en cuisson pendant 15min à 180°C.
6. Laisser refroidir avant de déguster !

**ASTUCE :** mettre les cookies dans un bocal avec du pain rassis pour éviter l'humidité et les garder bien croustillant !

◇ A compléter avec un yaourt à boire pour un petit déjeuner complet !

## WRAP de Ti-NAIN

### Ingrédients pour 2 wraps :

2 ti-nain - 2 feuilles de laurier - ¼ d'oignon - 1 clou de girofle - sel - poivre

### Préparation :

1. Eplucher les ti-nain
2. Les faire cuire en court bouillon avec le clou de girofle, les feuilles de laurier et l'oignon. Laisser cuire environ 20min.
3. Récupérer les ti-nain et les mettre dans un mixeur. Mixer à fond. Le ti-nain riche en amidon va s'agglomérer sous forme de boule.
4. Séparer la boule en 2 boules égales. Aplatir avec un rouleau de pâtisserie ou une bouteille pour obtenir une galette d'environ 10cm de diamètre.
5. Mettre une poêle à chauffer sans matière grasse. Faire cuire les galettes 2-3minute/côté.

**ASTUCE :** vous pouvez rouler les wraps avec une garniture salée pour les emporter plus facilement !

Misez sur une garniture salée pour favoriser la satiété et optimiser votre forme physique.



# Savoir s'économiser

## Quelques astuces pour gagner du temps en cuisine !

- ◇ Préparer des plats complets 3-4 fois par semaine. Cela permet d'économiser du temps dans la préparation, tout en consommant un repas équilibré.
- ◇ Penser au batch cooking : Batch quoi ? Il s'agit tout simplement de préparer les éléments du repas de la semaine sur une journée. Par exemple : assaisonner et cuire la viande, tailler les légumes, faire les montages du gratin... En dernière intention, il n'y aura qu'à réchauffer ou à mettre à gratiner le jour J !
- ◇ Acheter des produits semi-élaborés. Pensez aux conserves (en particulier de légumineuses), au légumes et fruits surgelés non préparés. Ces produits nécessitent peu de préparation et vont vous aider à gagner du temps en cuisine sur des bases nutritionnelles saines.
- ◇ Cuisiner en grande quantité et congeler : préparez des portions d'avance, gain de temps et gain d'énergie !
- ◇ Faites-vous une épicerie de base : cela vous permettra d'élaborer des recettes simples, avec les éléments du placard.
- ◇ Faire un menu de la semaine : Plus de réflexion et de perte de temps et d'énergie. Les courses et le budget sont ainsi mieux contrôlés.

## Chili Con Carne Express

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : 35min

### Ingrédients pour 3 portions :

1 oignons- 1 gousses d'ail - 2 piments végétariens - 400 g de viande hachée - 400 g de haricots rouges en boîte - 400 g de tomates concassée en boîte - 1 petite boîte de maïs - 100g de poivron surgelé - Poivre - paprika - Sel - Huile d'olive

### Préparation :

1. Hacher oignon et ail.
2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire fondre l'oignon, le piment végétarien. Ajouter le poivron et laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
3. Incorporer la viande hachée et la faire colorer.
4. Ajouter les épices, les haricots égouttés et les tomates concassées.
5. Laisser frémir 15 minutes puis rectifier l'assaisonnement. Ajouter le maïs et l'ail écrasé et laisser encore 10min.

A compléter avec une salade en entrée et un yaourt en dessert ou un fruit & yaourt en dessert pour équilibrer le plat !

**INTERET DE LA RECETTE :** apport en glucides complexes de bonne qualité, apport en fibres, apports en anti-oxydants avec la tomate en boîte.

## Spaghetti A La Bolognaise De Sardines

### Ingrédients pour 1 portion :

1 boîte de sardines à l'huile – ¼ d'oignon – 1 piment végétarien - 1 branche de cive – 1 branche de persil – 100g de tomate concassée - Sel - Poivre - 1 gousse d'ail

### Préparation :

1. Egoutter la sardine à l'huile et conserver l'huile (si huile d'olive ou tournesol).
2. Emincer le persil et réserver, puis les cives, le piment végétarien et l'oignon ensemble.
3. Mettre une cuillère à soupe de cette huile dans une casserole et y faire revenir les aromates sauf le persil.
4. Quand l'oignon est translucide, ajouter la sardine écrasée et la sauce tomate. Laisser mijoter 10min. En fin de cuisson, ajouter l'ail écrasé et le persil émincé. Déguster !!

### Le saviez-vous ?

Le persil et l'ail doivent être de préférence ajoutés en fin de cuisson. En effet, le persil contient de la vit C et l'ail de l'aillicine tous deux sensibles à la chaleur !



# Être un aidant de qualité au quotidien

## - Joindre le plaisir à l'équilibre

Tous les sens contribuent au plaisir de manger (le goût, la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe). Pour conjuguer plaisir et équilibre, il est essentiel de faire du repas un moment privilégié et de développer son goût.

## - Réveillez vos papilles et vos pupilles !

Une belle assiette et de la convivialité agissent sur l'appétit et le moral ! quelques astuces :

- » Variez les goûts : acides, amer, salés, sucrés ...
- » Rehaussez les saveurs, odeurs, couleurs avec des herbes aromatiques, des épices, de l'ail...
- » Se créer un environnement favorable : mettre le couvert, une jolie nappe, des fleurs, être bien installé à table
- » Présenter les plats de façon agréable et soignée : penser aux quantités pour ne pas dégouter, proposer plusieurs contenants entrés, plat et dessert
- » Proposer des condiments : vinaigrette, moutarde, ...

## - Être à l'écoute de son corps et respecter sa faim

La faim et l'envie de manger sont deux choses différentes. La gourmandise, le stress, la joie ou la tristesse... de nombreuses situations ou émotions peuvent donner envie de manger sans que la faim se fasse réellement sentir. Le rassasiement, c'est le moment où la faim disparaît pendant un repas, c'est le signal que l'on a suffisamment mangé.

Pour ressentir le rassasiement, il faut manger dans le calme et lentement, pendant au moins une demi-heure.

- » Mangez à heures régulières : Notre organisme a besoin d'une certaine régularité, permettant aux signes de la faim et de la soif de se déclencher au moment approprié. Il est recommandé de réveiller lentement l'appétit en réintégrant une alimentation même minime à l'heure des repas, avec une boisson ou une collation, qui rétabliront petit à petit les signes de faim de l'organisme.

## - Trouver son rythme

3 repas par jour : un rythme naturel En mangeant suffisamment à chaque repas on respecte son rythme naturel de faim et satiété et on évite les « coups de pompe » et le grignotage. On recommande 3 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Il est possible d'y ajouter un goûter ou une collation.

## - Cuisiner pour mieux manger

Cuisiner soi-même permet de manger de bons plats, tout en ayant le choix d'adapter les quantités de sel, de sucre et de matière grasse à ses goûts et à ses besoins. Mieux gérer son budget alimentaire, mieux varier son alimentation, cuisiner avec ses enfants, son conjoint, ou des amis. Pour pallier à vos besoins nutritionnels, il n'est pas nécessaire de faire de la grande cuisine ! Alliez des aliments qui vous font plaisir à des aliments qui vont vous apporter tous les nutriments nécessaires.



## Curry Végétarien Péyi

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 25min

### Ingrédients pour 3 personnes :

- 200g de patate douce
- 240g de pois chiches cuits
- 250g de carottes
- 1 oignon émincé
- 1 poignée d'épinards frais ou d'herbage ou de haricots verts
- 100ml de bouillon de légumes
- Épices : curry, curcuma, ail en poudre, gingembre, sel, poivre

### Réalisation :

1. Éplucher la patate douce et la carotte, épluchez les oignons. Couper en dés la patate douce, les carottes en tronçons et l'oignon en fines lamelles.
2. Les faire revenir à la poêle graissée avec de l'huile de coco pendant 3-5 minutes.
3. Mouiller le tout avec le bouillon de légumes et porter à ébullition.
4. A mi-cuisson, ajouter les haricots verts et les pois chiches, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.
5. Ajouter les épices (curry, curcuma, gingembre). Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Prolonger la cuisson pendant 5 minutes.
6. Servir avec de la coriandre fraîche.

A compléter avec un fruit et un laitage pour équilibrer le plat !

## Hachi Parmentier De Giraumon Et Corned Beef

### Ingrédients pour 2 personnes :

150g de corned Beef en boîte - 1/2 oignon - 2 branches de Cives – 1 Piment végétarien - 30g de beurre - 150 g de patate douce - 200 g de giraumon - 2 cuillères à soupe de comté - 1 cuillère à soupe de chapelure ou de pain rassis rapé

### Préparation :

1. Dans une poêle, faire revenir le corned beef afin que le gras fonde. Ajouter l'oignon émincé, le piment végétarien et la cive.
2. Pendant ce temps-là, faire cuire 20 / 25 min dans un grand volume d'eau les patates douces coupées en cubes. Cuire le potiron à l'étouffée afin qu'il cuise dans son jus dans un faitout.
3. Égoutter les patates douces et les écraser pour les réduire en purée avec le giraumon. Saler, poivrer, ajouter un brin de muscade, ainsi que la moitié du fromage. Réserver.
4. Dresser dans un plat à gratin : la purée de giraumon & patate douce puis le corned beef, puis une autre couche de purée. Parsemer du reste de fromage et de chapelure.
5. Enfourner pendant 20min jusqu'à obtenir une croûte bien dorée.

# Favoriser son bien-être physique et mental

## Les aliments bien être à intégrer au quotidien !

- ♦ **Anti Stress** : Le magnésium Le magnésium améliore la tolérance au stress en limitant la libération des hormones du stress (adrénaline et cortisol). Les principaux aliments vecteurs de magnésium sont le chocolat noir à 80% de cacao, les fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, etc.), ainsi que les céréales complètes et les légumineuses.
- ♦ **Anti Fatigue** : Le fer possède un rôle majeur dans le transport de l'oxygène car il participe à la construction de l'hémoglobine. Les principaux aliments vecteurs de fer sont les abats, la viande rouge et les légumineuses.
- ♦ La vitamine C contribue à réduire la fatigue, elle favorise l'assimilation du fer provenant des aliments d'origine végétale. Cette vitamine est abondante dans les fruits et légumes crus (agrumes, tomates, giraumon, ...)
- ♦ **Pour améliorer le sommeil** : La mélatonine « hormone du sommeil » est synthétisée à partir de son précurseur qu'est la sérotonine. La synthèse de sérotonine est elle-même dépendante d'un acide aminé essentiel qu'est le tryptophane qui est apporté par l'alimentation (le chocolat, le riz complet, les œufs ou encore les arachides). Lors du dîner limiter les protéines animales sources de tyrosine responsable d'une synthèse de dopamine qui perturbe la qualité du sommeil. Le soir il est important de privilégier un repas à base de protéines végétales (lentilles, pois chiche, steak végétal, etc.) source de tryptophane afin de réguler l'endormissement.



## Fondant Au Haricots Rouge Au Chocolat

### Ingrédients pour 6 parts :

250 g d'haricots rouges cuits (en boîte) - 200 g de chocolat noir en tablette - 60 g de sucre roux - 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou huile neutre - 3 œufs

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C
2. Rincer les haricots rouges et mixer avec le sucre.
3. Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile.
4. Verser le mélange de pâte d'haricots rouges obtenue et le chocolat fondu ainsi que les 3 œufs dans un saladier et homogénéiser la pâte à l'aide d'un fouet manuel.
5. Chemiser un moule et mettre le tout dans un moule de 20 cm pendant 25 min au four.
6. Laissez refroidir 15-20 min et dégustez encore fondant.

## Quiche Au Poulet Boucane

### Ingrédients pour 6 parts :

Pour la garniture :

1 oignon - 1 courgette - 1 cuillère à soupe d'huile - 6 œufs - 25 cl de crème fraîche entière - 150 g de fromage râpé - sel et poivre - 1/3 botte de persil frais - 200g de poulet boucané - 3 piments végétariens - 2 branches de cives - 3 gouttes d'huile essentielle de romarin

### Préparation :

1. Chiquetailler le poulet boucané dans un saladier.
2. Emincer l'oignon et couper la courgette en cubes d'environ 1 cm. Nettoyer et couper les cives, le persil ainsi que le piment végétarien. Déposer un filet d'huile dans une poêle. Faire blanchir l'oignon et la courgette pendant quelques minutes. Ne pas hésiter à couvrir d'un couvercle pour bien cuire la courgette. Ajouter le poulet et laisser cuire environ 10min.
3. Dans un grand saladier, battre les œufs avec la crème fraîche. Saler, poivrer puis ajouter le mélange courgette poulet et les herbes émincées.
4. Foncer le moule avec la pâte à tarte et y déposer la préparation. Ajouter le fromage râpé par-dessus.
5. Enfourner pendant 30 à 35 minute.
6. Déguster chaud, tiède ou froid et conserver au réfrigérateur pendant 4 jours maximum.

# LIVRET PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Notes :



Conçu à la demande de la Mutualité Française par Phélia Zami et Alizée Thomias Enseignantes en activités physiques adaptées (master II, STAPS APA-S) dans le cadre de l'association Dife! Décembre 2023  
Crédit photo et diététicienne ayant réalisé les recettes : Charlène Goindin.