

WE CARE FOR
MODELS

*GUIDE DE
LA NUTRITION
DU MANNEQUIN*

*Être en forme toute l'année
et pendant les périodes
de Fashion Week*

Ce document a été conçu par un nutritionniste en tenant compte des exigences particulières du métier de mannequin. En effet, comme pour un sportif de haut niveau, votre corps est votre outil de travail. Il est important d'en le plus grand prendre soin.

Vous y trouverez des conseils simples et pratiques pour être en forme tout au long de l'année, qui peuvent s'appliquer avant, pendant et après un temps de travail intense comme la Fashion Week.

1

ÊTRE EN FORME TOUTE L'ANNÉE

L'alimentation est la première des médecines : manger trop ou pas assez peut être dangereux. Manger trop salé, trop sucré ou trop gras expose à certaines maladies mais ne pas assez manger entraîne des carences qui ont des conséquences néfastes sur le bien-être et la santé. L'idéal est de manger selon ses besoins, variables d'un individu à l'autre, et de façon diversifiée pour éviter les carences.

Chaque catégorie d'aliments répond à des besoins nutritionnels distincts et complémentaires. Ils doivent être consommés de manière diversifiée et équilibrée, en tenant compte des goûts de chacun.

CLASSIQUEMENT LES ALIMENTS SONT CLASSÉS EN 7 CATÉGORIES:



LES BOISSONS

L'organisme a besoin de 1,5 à 2 litres de boisson par jour en moyenne. En dehors de l'alcool, toutes les boissons sont prises en compte dans ce total : eau, lait, thé, tisane, café, jus de fruits, sodas.



LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes apportent **beaucoup de vitamines** qui ont de nombreux bénéfices santé dont celui d'**anti-oxydants** (vitamine A, C, E en particulier) utiles dans la lutte contre le vieillissement des cellules, le cancer ou les maladies cardiovasculaires.

Les légumes contiennent par ailleurs **très peu de sucre** dans l'ensemble (sauf la betterave, le potimarron et les fonds d'artichauts) et ils sont donc très **peu caloriques**. Les fruits contiennent plus de sucre dont le taux varie selon les fruits et selon leur niveau de maturité.

FRUITS PEU SUCRÉS :

melon, pastèque,
kiwi, agrumes, fraise,
framboise

FRUITS MOYENNEMENT SUCRÉS :

pomme, poire, pêche,
brugnon, abricot, ananas,
mangue

FRUITS PLUS SUCRÉS :

banane, figue, cerise,
raisin

Notez que les légumes fibreux (salade verte à feuille dure, poireaux, céleri par exemple), s'ils calment l'appétit et peuvent faciliter le transit, sont toutefois susceptibles d'irriter l'intestin. Préférez-leur alors la mâche, les radis, ou les courgettes par exemple, ou encore consommez-les cuits.



LES FÉCULENTS

Cette catégorie regroupe de nombreux aliments :

LES CÉRÉALES :

riz, semoule, blé, pâtes,
farine, pain, riz, orge, avoine,
seigle, sarrasin, épeautre,
quinoa

LES LÉGUMES SECS ET LÉGUMINEUSES :

lentilles, pois chiches, pois
cassés, haricots blancs/rouges,
fèves, soja, lupin

LES TUBERCULES :

pommes de terre,
manioc, ou tapioca

Les féculents sont une source de sucres lents qui **fournissent de l'énergie aux muscles et au cerveau**. En petite quantité (1 petit pain individuel, 2 biscottes, 3 cuillères à soupe de riz), ils ne font pas grossir. Ils permettent **d'être mieux rassasiés** et **éviter les coups de fatigue**. Nous vous recommandons **de privilégier les féculents pas ou peu raffinés** qui ont un index glycémique bas (riz basmati, « baguette tradition » et autres pains faits à partir de farines non raffinées).

Si vous êtes végétalien, c'est-à-dire si vous excluez de votre alimentation les produits animaux, vous trouverez en outre, **dans les céréales et les légumineuses, des protéines végétales, essentielles à votre équilibre**.



LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers incluent le lait, les fromages, les yaourts, le fromage blanc ou la faisselle. Issus du lait de vache, de chèvre ou de brebis, ils sont une **excellente source de protéines et de calcium, indispensables pour la bonne santé des os. N'oubliez pas que notre capital calcium se forme jusqu'à 20 ans. Après, nous puisons dans nos réserves ! Si cet apport est trop faible, cela augmente, à terme, le risque d'ostéoporose (c'est-à-dire de porosité et de diminution de la masse osseuse) et donc de fracture.**

Bon à savoir :

Les produits laitiers à 0 % de MG contiennent autant de calcium que les autres.



LES VIANDES, ŒUFS, POISSONS, PRODUITS DE LA PÊCHE

Les viandes, les poissons et les œufs **sont riches en protéines d'excellente qualité, en fer et en vitamines du groupe B.** Le fer est indispensable à la fabrication des globules rouges, dont le rôle dans le sang est de transporter l'oxygène entre les poumons et les organes. En être carencé(e) expose à de nombreuses conséquences néfastes sur la santé (fatigue, chute de cheveux). La vitamine B est, quant à elle, indispensable pour être en forme et, par exemple, avoir de beaux cheveux.

La **teneur en matière grasse varie** beaucoup au sein de cette catégorie d'aliments. La dinde, le blanc de poulet, les produits de la mer, ainsi que certains morceaux de bœuf peu gras, sont les moins caloriques. Le blanc d'œuf ne contient pour sa part que des protéines – c'est dans le jaune d'œuf que se trouve le gras.

Bon à savoir :

Les protéines de cette catégorie d'aliments sont très rassiantes. Manger de la viande, du poisson ou des œufs à un repas permet de tenir plus facilement jusqu'au suivant.



LES MATIÈRES GRASSES (LIPIDES)

Même si elles font grossir et qu'il faut les consommer **en très petite quantité**, elles sont **indispensables pour la peau, pour la vue, le cœur, ou le cerveau !**

Les huiles ne contiennent pas de cholestérol et sont riches en acides gras de la famille des oméga 3. Ces acides gras ne sont pas fabriqués par l'organisme et ils ont des **propriétés essentielles pour lutter contre le vieillissement.** Ils protègent des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Il est conseillé d'en prendre régulièrement et de les varier (huile noix, noisette, lin, pépin de raisin et, bien sûr, huile d'olive) car chacune de ces huiles possède des molécules – et donc des vertus – différentes.

Bon à savoir :

Pour en tirer tous les bénéfices santé, il est préférable de consommer les huiles végétales à froid.

Le beurre, souvent mis à l'index, s'il apporte un peu de cholestérol reste une **excellente source de vitamine A** indispensable, en particulier, pour la vision. En prendre une cuillère à café vous permet de profiter de ses vertus sans pénaliser votre poids.



LES PRODUITS SUCRÉS

Sucre, miel, confiture, bonbons... Ces produits ne sont **pas indispensables pour la santé** en dehors du plaisir qu'ils peuvent procurer. L'intérêt du sucre est d'être **une source rapide de carburant quand l'organisme faiblit.**

Bon à savoir :

En cas de coup de fatigue, un morceau de sucre, une cuillère de miel ou de confiture apportera rapidement de l'énergie

Pour être en forme, vous avez besoin d'une alimentation équilibrée, variée à partir d'aliments provenant de ces différentes familles. Autrement dit il vous faut chaque jour manger un peu de tout pour ne manquer de rien :

- **Des protéines** qui entretiennent le tonus et la vigilance ;
- **Des glucides et surtout des sucres lents** qui vont fournir à votre corps, et en particulier à vos muscles, l'énergie nécessaire pour fonctionner ;
- **Des fruits et légumes** qui, peu caloriques, rassasient, favorisent le transit et apportent des nutriments indispensables ;
- **Des lipides** qu'il est important de ne pas supprimer totalement car ils sont essentiels pour le cerveau ou la peau.

DÉNUTRITION : ATTENTION DANGER !

Quand on n'apporte pas assez d'énergie, de nutriments (en particulier des protéines) à l'organisme, il va puiser dans ses réserves tant qu'il y en a et, progressivement, apparaissent des signes d'alerte de dénutrition (perte de poids, fonte musculaire, chute des cheveux, peau sèche, fatigue, œdèmes des jambes ...)

Quand les réserves sont faibles au départ, elles s'épuisent très vite et la dénutrition s'installe rapidement.

En dehors de ce qui se voit et en particulier la maigreur, **la dénutrition peut entraîner des complications graves au niveau du cœur, des reins, de la circulation sanguine, de la résistance aux infections.**

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS QUELQUES PROPOSITIONS PRATIQUES DE MENUS POUR VOUS AIDER À AVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET RAISONNABLEMENT CALORIQUE SUR UNE JOURNÉE.

Selon votre faim, vos goûts, vos envies, vous y choisirez un élément dans chacune des catégories décrites plus haut. Ne supprimez pas totalement les féculents, source de sucres lents. En petite quantité, sans matières grasses, ils augmentent la sensation de satiété sans vous faire prendre du poids.

PETIT DÉJEUNER :

1 petit bol de fromage blanc (ou faisselle) 0 %
avec des fruits rouges

1 ou 2 biscottes beurrées
(ou un petit bol de céréales ou un petit pain)

1 œuf coque ou dur

1 fruit (cru ou cuit, compote, smoothie)

Et, bien sûr, boisson à volonté

DÉJEUNER/DÎNER :

Des protéines : par exemple un carpaccio de bœuf
ou de poisson, un filet de bœuf, du poulet ou du
poisson grillé (au minimum 150g)

Des légumes crus ou cuits (à volonté selon l'envie
car très peu calorique)

1 laitage : fromage blanc, faisselle

Fruits : pomme au four, salade de fruits rouges,
soupe de fruits, brochette de fruits (environ 100g)

- Si, classiquement, on fractionne une journée avec 3 repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), cela n'est pas une obligation. Vous pouvez manger aux principaux repas ou bien fractionner votre alimentation en y rajoutant des collations dans la matinée et/ou l'après-midi. Evitez toutefois le grignotage.
- Si vous êtes végétarien : remplacez la viande ou le poisson par des œufs, un morceau de fromage (mozzarella, parmesan, féta), des protéines végétales.
- **Sachez que si les besoins caloriques** varient d'une personne à l'autre et, chez la même personne, en fonction de son activité, en moyenne journalière, ils sont de **1 800 à 2 000 calories** pour les femmes et **2 300 à 2 500 calories pour les hommes**. Pour contrôler son poids, il est habituel d'avoir un apport calorique inférieur mais, **dans tous les cas, il est recommandé de ne pas manger moins de 1 500 calories par jour**.

POUR UNE PORTION DE 100 G	APPORT CALORIQUE (en calories)
Légumes	20/40
Fruits (1 pomme)	30/70
Jambon blanc	150/180
Blanc de poulet, poisson, riz	110/150
Viande rouge maigre, saumon	150/200
Poisson	100/120
Œuf	90
Fruits secs (abricots, raisins)	200
Pain	250
Fromage blanc 0 %	30/70
Fromages pâtes dures	380
Biscuits sucrés ou apéritifs	500
Amandes, pistaches, noix, chocolat	550

En dehors de l'alimentation, la pratique d'une activité physique régulière permet d'entretenir sa masse musculaire mais aussi de décompresser.

Des activités douces et un sommeil suffisant aident à maintenir votre équilibre.

2 ÊTRE EN FORME PENDANT LES PÉRIODES DE FASHION WEEK

Comme dans les compétitions sportives, votre corps et votre mental peuvent être, pendant la Fashion Week, soumis à rude épreuve. Le stress, un planning serré peuvent aboutir à ce que vous mangiez moins alors que votre corps a des besoins plus importants.

Il est important dans ce contexte de :

1 BOIRE BEAUCOUP ET MANGER ASSEZ

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Plutôt plate ou à bulles très fines pour éviter les désagréments intestinaux, des tisanes, du thé, du café léger.

Ne consommez pas d'alcool pendant les périodes d'activité et abstenez-vous de toute consommation d'alcool si vous êtes mineur(e). **L'alcool augmente la fatigue, ternit la peau et diminue l'énergie.**

MANGER UN PEU

Il n'est pas obligatoire de faire des repas complets mais il est indispensable d'apporter de l'énergie à votre corps et en particulier :

- Des protéines maigres : viande blanche, poisson, œuf
- Un peu de féculents sans matière grasse que vous pouvez associer avec des légumes
- Des légumes ou des fruits, cuits de préférences car ils sont plus faciles à digérer
- Des laitages maigres (yaourt ou fromage blanc sans matière grasse) que vous pouvez agrémenter d'un fruit cuit.

2 S'OCTROYER UNE PETITE COLLATION CONTRE LES COUPS DE FATIGUE

Pour éviter l'hypoglycémie sans favoriser de pic glycémique, n'hésitez pas à prendre une petite collation à base de fruits frais ou secs (raisins, abricots, figues, noix, noisettes, amandes...).

COLLATION À 50 CALORIES ENVIRON :
100 g de fruits frais (1 petite pomme)
100 g de fromage blanc 0 %
5 amandes
3 abricots secs
2 carrés de chocolat

3 FAIRE ATTENTION AUX SIGNES D'ALERTE DE DÉSHYDRATATION OU D'HYPOGLYCÉMIE

- Vous avez soif, mal à la tête, des difficultés de concentration : attention à la déshydratation. **Il faut aller boire.**

- Vous avez la tête qui tourne, des maux de tête, des sueurs, la nausée, le cœur qui bat très vite, des tremblements, une sensation de faiblesse : attention à l'hypoglycémie. **Mangez** un fruit frais, quelques fruits secs...

- **Il s'agit d'une urgence qu'il faut traiter immédiatement !**

- **Dans tous les cas alertez votre entourage si vous ne vous sentez pas bien.**

4 AU-DELÀ DE L'ALIMENTATION, AVOIR UNE HYGIÈNE DE VIE SAINES :

Que ce soit à cause du stress ou d'un rythme de travail élevé, il est normal d'être fatigué(e). Votre trac éventuel, la pression du défilé, **ne doivent cependant pas vous amener à compenser par une consommation excessive de café ou de tabac** qui peuvent avoir des conséquences négatives sur votre état physique. Choisissez plutôt de pratiquer des exercices de respiration, de yoga, de sophrologie,

de méditation qui seront beaucoup plus efficaces, à court et à long termes, pour votre bien-être.

Votre bien-être et votre santé sont essentiels. L'objectif est que vous vous stabilisiez à un poids de forme, qui n'entraîne pas de risque pour votre santé. Au-delà de l'attention particulière que nous portons à la qualité de vos conditions de travail, nous avons édité cette brochure pour vous donner des conseils d'hygiène de vie adaptés aux exigences particulières du métier de mannequin. C'est une première étape dans notre projet d'accompagnement. Nous espérons que ce document vous sera utile et nous restons à votre écoute.