



Maigrir en bonne santé

Contenu

► **Feuille d'info Maigrir en bonne santé / Novembre 2011**

- 2 Introduction
- 2 Poids corporel sain
- 2 Besoins et dépenses énergétiques
- 2 Maigrir en bonne santé. Oui, mais comment?
- 6 Informations complémentaires
- 6 Sources
- 6 Impressum



Maigrir en bonne santé

Introduction

Les termes «réduction pondérale» et «régime» reflètent incontestablement l'esprit de notre époque. Ils sont omniprésents et figurent sur tous les rayons des librairies et des kiosques à journaux. Mais comment peut-on maigrir en bonne santé et durablement?

Il est aujourd'hui établi que les régimes amaigrissants éclair ne tiennent pas leurs promesses à long terme. Toute perte de poids exige un grand investissement personnel, car un amaigrissement réussi implique une modification durable du comportement et des habitudes alimentaires et une activité physique régulière.

Le poids corporel sain

Mon poids est-il excessif?

A lui seul, le poids ne permet pas d'évaluer si quelqu'un a un poids normal, insuffisant ou excessif pour la santé. Par contre l'évaluation de l'indice de masse corporelle (IMC) détermine aisément si un individu est en situation de surpoids.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids corporel en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres})^2}$$

Exemple: Julie mesure 1,65 mètres et pèse 75 kilogrammes. $\text{IMC} = 75 \text{ kg} : (1,65 \text{ m})^2 = 27,5 \text{ kg/m}^2$
L'IMC de Julie révèle un surpoids.

IMC en kg/m ²	Interprétation
Inférieur à 18,5	Maigreur
18.5–24.9	Poids normal
25–29.9	Surpoids
30–39.9	Obésité
40 et plus	Obésité massive, obésité morbide

Source: WHO

Attention: cette interprétation de l'IMC ne s'applique ni aux enfants ni aux adolescents en croissance ni aux sportifs. L'IMC permet d'estimer si une perte de poids serait indiquée pour des raisons de santé.

Répartition des graisses corporelles

La graisse accumulée au niveau du ventre est davantage néfaste pour la santé. Elle prédispose à des pathologies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les troubles du métabolisme lipidique et les maladies cardio-vasculaires.

Aussi, un tour de taille supérieur à 80 cm chez la femme et à 94 cm chez l'homme indique un risque accru pour la santé.

Besoins et dépenses énergétiques

Le bilan énergétique

Le bilan énergétique compare les apports énergétiques (alimentation) et les dépenses énergétiques (activité physique). Lorsque nous ingérons davantage d'énergie (calories) que nous dépensons, le bilan énergétique est positif, ce qui entraîne une prise de poids.

Maigrir sainement, mais comment?

Il semble parfois difficile d'atteindre un poids souhaité. Perdre sainement du poids et le stabiliser n'est possible qu'à condition de remettre en question son style de vie. Cela implique tout particulièrement:

- Une définition d'un objectif pondéral à atteindre réaliste
- Un comportement alimentaire stable
- Une alimentation équilibrée
- Un respect des signaux corporels (faim, satiété)
- Une activité physique régulière

Pour maigrir durablement, la perte pondérale visée ne devrait pas dépasser un à trois kilos par mois. La plupart des régimes courants sont très restrictifs et rigides. Ils aspirent à une perte de poids beaucoup plus rapide. Les régimes restrictifs ont souvent des conséquences graves sur l'apport nutritionnel, notamment en vitamines, en sels minéraux, en protéines ou en acides gras essentiels. Le plaisir de manger, ainsi que le lien avec les saveurs gustatives et ses propres sensations corporelles, telles que la faim et la satiété, disparaissent au profit d'une restriction. De plus, une perte pondérale rapide engendre avant tout une perte d'eau, et masse musculaire, sans fonte des graisses. Au terme d'un régime amaigrissant éclair, l'effet dit «yo-yo» est malheureusement préprogrammé (voir aussi la feuille d'information de la SSN sur les «régimes amaigrissants»).



La modification du comportement alimentaire

Le contenu de notre alimentation est influencé par de nombreux facteurs différents comme notre situation personnelle, nos habitudes et préférences particulières, les nouvelles tendances sociales, nos valeurs morales, notre budget-temps, etc. Par conséquent la modification de notre comportement alimentaire englobe de multiples aspects: la remise en question du choix des aliments; la planification des menus et des achats; l'emploi de modes de préparation nécessitant le moins de matière grasse possible tels que cuisson à la vapeur et cuisson à l'étuvée; la dégustation des mets et l'écoute de son corps et de son sentiment de satiété; l'analyse de son comportement alimentaire en situation de stress, d'ennui, de frustration ou de pression, etc.

Pour perdre du poids il convient de procéder par petites étapes supportables et de se fixer des objectifs d'amaigrissement concrets et réalistes, qui peuvent aisément être mesurés. Ceux pour lesquels les légumes ne figuraient jusqu'ici jamais au menu peuvent déjà essayer de consommer une portion de légumes ou de salade chaque jour ou 4 à 5 fois par semaine. Ceux qui ont atteint ce premier objectif peuvent ensuite envisager deux, voire trois portions de légumes par jour.

Une alimentation équilibrée et hypocalorique

La pyramide alimentaire suisse illustre une alimentation variée et équilibrée. Elle contribue de manière significative à notre bien-être. Les aliments des étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection à chaque étage de la pyramide soit aussi diversifiée et adaptée à la saison que possible, et que leur mode de préparation préserve leurs propriétés nutritionnelles. Cela permet d'assurer un apport suffisant en éléments nutritifs et protecteurs indispensables à l'organisme.

Pour viser une perte de poids, la première étape est de modifier son alimentation pour atteindre qualitativement le plus souvent possible les recommandations illustrées par la pyramide alimentaire. Toutes les recommandations quantitatives sont extraites du programme d'amaigrissement Profiline® et permettent une alimentation équilibrée variée à teneur réduite en énergie (1500–1800 kcal par jour). Quantitativement, les portions minimales doivent être respectées pour couvrir les besoins nutritionnels. Il est possible de perdre du poids en consommant plus d'énergie que 1500 à 1800 kcal par jour, notamment pour les femmes actives et les hommes. Chacun adaptera à la hausse, si nécessaire, les quantités consommées, notamment de farineux en lien avec ses sensations corporelles (faim, satiété).



Boissons

Buvez 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Conseil: Buvez régulièrement tout au long de la journée ainsi qu'aux repas.

Légumes & fruits

Consommez 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion correspond à 200 g) et 2 portions de fruits (1 portion correspond à 150 g). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

Conseil: Les légumes, qui sont peu caloriques, se prêtent bien aux grignotages en cours de journée. On peut ainsi se régaler de lamelles de légumes (carottes, chou-rave, poivrons, concombre) que l'on trempe dans un dip au yogourt.

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Consommez 3 portions par jour. Choisissez les produits céréaliers de préférence complets.

1 portion correspond à:

50–75 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou

40–60 g de légumineuses (poids sec) ou

120–180 g de pommes de terre ou

30–45 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Conseil: Ne proscrivez pas les féculents de vos repas principaux dans l'idée d'économiser des calories. Ils sont nécessaires pour fournir de l'énergie et aussi rassasier longtemps.



Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Consommez 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour. Préférez les produits allégés en matières grasses. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou

60 g de fromage à pâte molle.

Consommez en plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de séré. Alternez entre ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou

2–3 œufs ou

30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou

60 g de fromage à pâte molle ou

150–200 g de séré/cottage cheese.

Conseils: Choisissez des morceaux de viande maigre et préparez-les avec peu de graisse. Pour les produits laitiers, vous pouvez faire l'économie de calories inutilisées en n'achetant pas de yogourts aux fruits tout préparés, mais en mélangeant vous-même, à votre guise, des fruits à du yogourt nature.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Utilisez 2 cuillères à soupe (20 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Consommez chaque jour 1 portion (15 à 20 g) de fruits à coque non salés ou de graines.

De plus, vous pouvez consommer une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. chaque jour.

Conseil: Les graisses cachées se trouvent, entre autres, dans les produits laitiers à la crème, les grandes quantités de fromage (p.ex. fondue, raclette), les produits de charcuterie, les sauces à la crème, les pâtisseries, les viennoiseries et les assortiments salés. Essayez d'avoir l'œil pour ne consommer ces aliments qu'à fréquence réduite et en petite quantité, mais aussi pour les remplacer par des aliments équivalents mais moins gras (p.ex. viande des Grisons au lieu de salami).

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommez les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.

Conseil: Ne bannissez pas radicalement les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées de votre alimentation. Une petite portion de temps en temps fait plaisir et prévient les accès de fringale qui peuvent donner ensuite mauvaise conscience.

Pour plus d'information sur une alimentation hypocalorique, nous vous invitons à lire les feuilles d'information suivantes publiées par la SSN:

- Une cuisine pauvre en graisse
- Aliments pauvres en graisses
- Alcool et santé

L'activité physique et la détente

Lors d'un régime amaigrissant, une activité physique suffisante joue un rôle tout aussi important qu'une alimentation équilibrée. L'idéal est de pratiquer au moins une demi-heure d'activité physique par jour. Outre les activités sportives, les activités quotidiennes telles que le ménage, les travaux de jardinage légers, la marche rapide ou le vélo contribuent également à réduire notre poids et sont aisément intégrées à notre emploi du temps quotidien. La détente joue également un rôle important et peut favoriser une perte de poids, ou encore prévenir une prise de poids. La lecture d'un livre passionnant, la prise d'un bain relaxant et une soirée ludique entre amis sont autant d'exemples de détente bienfaisante.

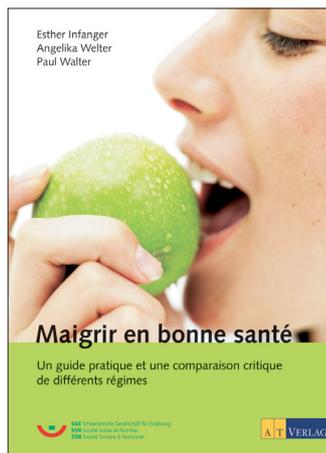


Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Informations complémentaires

- Livre «Maigrir en bonne santé – Un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes»
- Feuille d'information nutritionnelle «Les principes élémentaires d'une vie saine»
- Brochure «Arrêter de fumer – sans prendre de poids»



Sources

Infanger E, Welter A, Walter P. Maigrir en bonne santé – un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes. Baden et Munich: AT Verlag, 2007.

Commande:

Tel. 058 268 14 14 (lundi à vendredi, 8h à 17h)

Fax 058 868 14 15

www.sge-ssn.ch/fr/shop

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2011

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

CH-3001 Berne

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Contact

NUTRINFO® Service d'information nutritionnelle (gratuit)

Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi, 8h 30 à 12h)

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr