

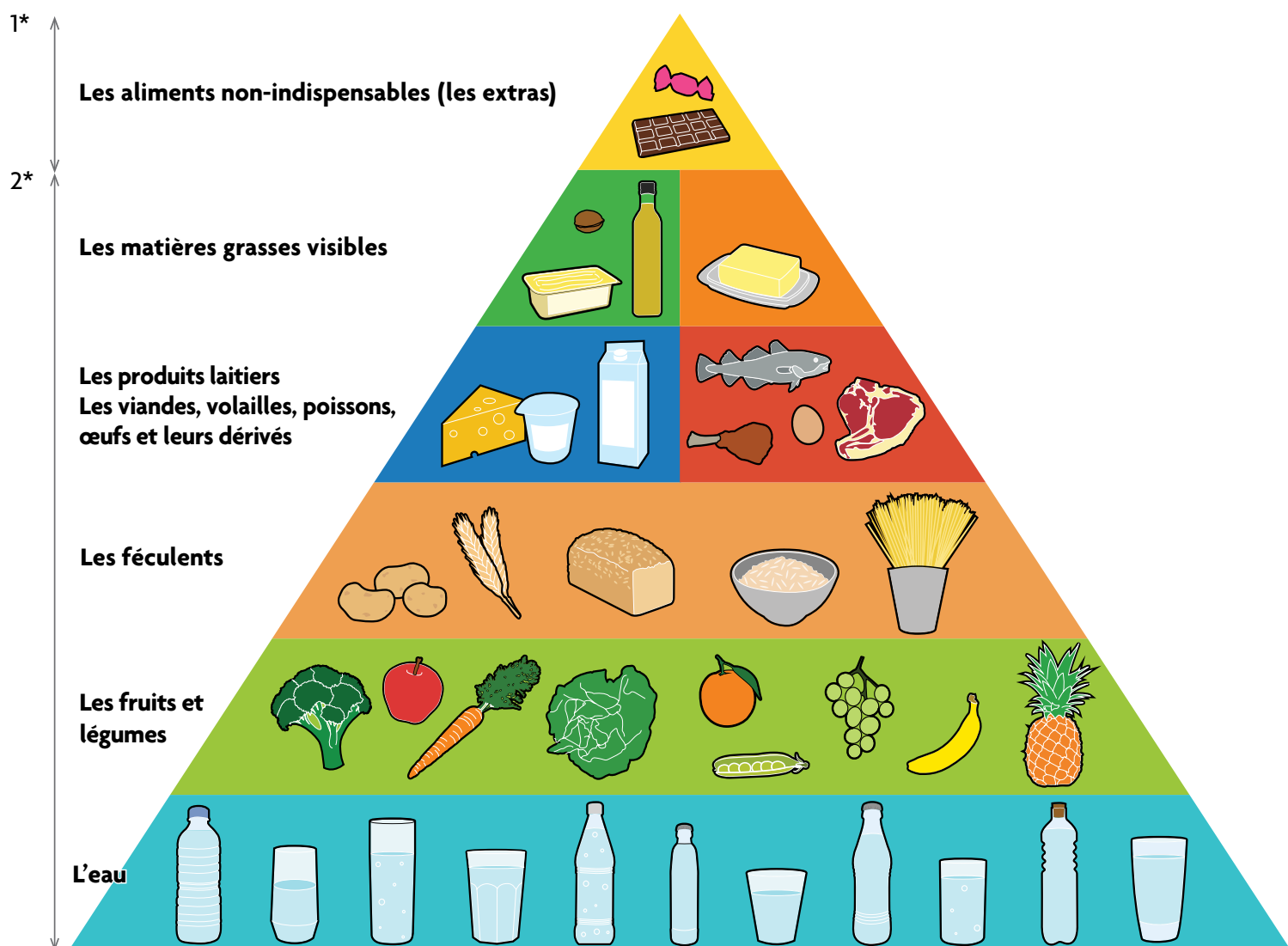


CONSEILS POUR UNE
ALIMENTATION EQUILIBRÉE



La pyramide alimentaire

La pyramide nous renseigne sur les différents aliments et les proportions relatives occupées par ces familles pour atteindre l'objectif d'une alimentation saine.



1* A l'occasion, en petite quantité

2* Tous les jours

Les principes d'une alimentation saine et équilibrée



Les aliments les plus importants se trouvent à la base de la pyramide; les aliments les moins recommandés et donc à consommer avec modération se trouvent au sommet.

Le corps a besoin de nombreux nutriments différents.

Aucun aliment ne peut fournir tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.

Le choix d'aliments proposé de nos jours dans le commerce est plus grand que jamais. Profitez-en pour avoir une alimentation la plus variée possible. Il n'existe pas d'aliment ou de préparation « saine » ou « malsaine » en soi. Aucun aliment ni aucune préparation ne sont interdits, à condition de les consommer en quantités et fréquences modérées.

Un équilibre alimentaire ne se définit pas sur un repas ou une journée, mais plutôt sur des semaines.

Un déjeuner copieux peut être compensé par un dîner léger, un repas riche en viande peut être compensé par un repas végétarien le lendemain.

Il est plus facile de changer ses habitudes alimentaires progressivement que de vouloir établir une alimentation parfaitement équilibrée d'un jour à l'autre. Définissez vous-même vos priorités.

Les boissons et l'apport hydrique

L'eau est un constituant essentiel de l'organisme puisqu'il représente en moyenne 60 % du poids corporel.

Les pertes journalières en eau (2,5 à 3 l) doivent être compensées pour éviter des risques de déshydratation. La moitié, soit environ 1,5 l, provient de l'eau que contiennent les aliments que nous consommons. Le reste doit être apporté par les boissons, soit en moyenne 1,5 l par jour.

Ces besoins sont augmentés en cas d'exercice physique ou de forte chaleur.

Quelles sont les boissons compatibles avec une alimentation équilibrée ?

L'eau, qu'elle provienne du robinet, qu'il s'agisse d'eau de source ou d'eau minérale, doit rester la boisson de base. L'eau du robinet est tout à fait adaptée et peut être bue à volonté. Elle est rigoureusement contrôlée et traitée. Si l'eau vous semble fade, pensez à une tisane, chaude ou froide, ou agrémentez l'eau de quelques gouttes de jus de citron ou de feuilles de menthe.

Quelles autres boissons peuvent être consommées ?

Actuellement, on trouve sur le marché des gammes de boissons que l'on peut classer de la façon suivante :

Les sodas

- Les boissons sucrées ne présentent pas de réel intérêt nutritionnel. Il en est de même pour les boissons au goût fruité, dont la teneur en fruits est très faible voire nulle. Ces boissons sont à considérer comme des sucreries et donc à consommer occasionnellement et en petites quantités.

Les versions « light » des sodas

- Le sucre est remplacé par un ou plusieurs édulcorants pour restituer le goût sucré. Ces boissons peuvent être consommées en petite quantité. En revanche, ils ont l'inconvénient d'avoir un goût très sucré, il est donc difficile de se déshabituer de ce goût. Certaines personnes peuvent également éprouver des fringales après la consommation de boissons édulcorées. Ces produits n'ont pas de réel intérêt.



Les principes d'une alimentation saine et équilibrée

Les jus et nectars de fruits

- Il faut se montrer particulièrement vigilant avec ces boissons et ne pas se laisser induire en erreur par la mention «sans sucre ajouté» ou «sans sucre» figurant sur les emballages. Ces produits apportent environ 10 g de glucides pour 100 ml (orange, pamplemousse) voire 20 g de glucides pour 100 ml (raisin). Les jus de fruits étant liquides, leur digestion est beaucoup plus rapide que celle d'une quantité équivalente de fruits frais. Ils apportent donc une quantité non négligeable de sucres sans provoquer de sentiment de satiété.
- En revanche, les boissons concentrées (par exemple jus de citron) diluées à 1/5, voire à 1/10, apportent très peu de glucides (moins de 0,5 g/100 ml de boisson reconstituée).
- On peut faire une place au jus de légumes en particulier au jus de tomates (2 g glucides/100 ml) très agréable à boire en apéritif. Ces boissons étant déjà assez salées, évitez toutefois d'ajouter trop de sel de céleri. De plus, l'apport énergétique de cet apéritif est quasi négligeable.

Les boissons à base d'eau minérale

Dans ce domaine, la vigilance s'impose car les industriels proposent des produits très différents d'où la nécessité de lire attentivement les étiquettes. Certaines eaux ne contiennent pas de glucides mais sont seulement aromatisées avec des essences de fruits ou de plantes (citron, citron vert, orange, menthe ...) ou avec des arômes de synthèse. Elles peuvent être consommées au même titre que l'eau. En revanche, d'autres contiennent des quantités non négligeables de glucides (>7 g/100 ml) et ne présentent pas d'intérêt particulier. Il est important d'apprendre à lire les étiquettes.

Les boissons alcoolisées

Les boissons alcoolisées sont à considérer comme des extras, étant donné qu'elles n'apportent que peu ou pas de nutriments essentiels à l'organisme.

La consommation d'alcool peut être tout à fait compatible avec une alimentation équilibrée à condition qu'elle soit limitée.

Les boissons alcoolisées contiennent souvent du sucre, et l'alcool participe également à l'augmentation de la prise de poids. L'alcool fournit un nombre important de calories contenues dans un faible volume.

Une bière sans alcool contient plus de sucre qu'une bière normale.

Quantité d'alcool tolérée :

2 verres d'alcool (qui apportent 20 g d'alcool pur) par jour au maximum pour les hommes sont acceptables et 1 verre (équivalent de 10 g d'alcool pur) par jour pour les femmes.

- 1 verre de vin de 120 ml équivaut à un verre de bière de 250 ml (un demi) ou un verre d'apéritif de 50 ml.
- 1 litre de vin à 10 degrés apporte 80 g d'alcool par litre, soit 10 g pour un verre de 130 ml.
- 1 litre de bière à 5 degrés apporte 40 g d'alcool par litre, soit 10 grammes dans un verre de 250 ml.



Mes priorités

Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes sont riches en eau, en minéraux, en oligo-éléments (sélénium, zinc...), en vitamines et en fibres alimentaires. De plus, ils sont pauvres en calories.

Riches en fibres, ils calment l'appétit de façon durable et favorisent le transit intestinal. Ils jouent un rôle essentiel dans la prévention de l'obésité, du diabète, de certains types de cancer et de maladies cardio-vasculaires.

Il est conseillé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour soit:

- 1 x / jour des légumes crus (100 g)
- 1 x / jour des légumes cuits (200 g) et 2 à 3 fruits.

Vu la teneur en sucres des fruits, ne dépassez pas les 3 portions de fruits par jour. Préférez les fruits sous leur forme entière et crue à la place des fruits sous forme de jus ou cuits (compote, au jus, au sirop, ...).

Les fruits secs (abricots, pruneaux, figues, ...) sont une alternative aux fruits frais mais sont à consommer de façon modérée, car ils contiennent beaucoup de sucres.

Tous les fruits sont autorisés. Une portion correspond à la quantité que vous pouvez tenir dans une main.

Exploitez les fruits et les légumes de toutes les couleurs en essayant d'y apporter le plus de variété possible. Essayez d'introduire le plus possible des fruits et des légumes dans vos recettes.

Préférez les fruits et légumes de saison car plus ils sont frais, plus ils sont riches en vitamines, minéraux et anti-oxydants. Conservez-les à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans un endroit sec et consommez-les rapidement. Préférez un mode de cuisson qui préserve la texture croquante du légume, aussi bien pour un meilleur goût que pour diminuer la perte de vitamines et de sels minéraux.

Les fruits et légumes lavés et nettoyés, prêts à consommer, les surgelés ou même les conserves peuvent être une bonne alternative aux produits frais. En revanche, les légumes préparés en sauce sont souvent gras et riches en sel.



Calendrier des fruits et légumes

Printemps	Été	Automne	Hiver
fraise	abricot, cassis, cerise	coing	citron
orange	citron, framboise	poire	clémentine
pamplemousse	groseille, melon, mûre	pomme	kiwi
artichaut	myrtille, pastèque	prune	endive
cerfeuil	pêche, poire, pomme	courge	fenouil
chou	prune, raisin	fenouil	navet
ciboulette	aubergine, brocoli	poireau	chou rave
cresson	carotte, céleri	salades diverses	
épinard	concombre, courgette		
oignon	cresson, haricot vert		
pomme de terre	persil, petits pois		
radis	poivron, tomate		
salade de blé			

Mes priorités

Les féculents



La famille des féculents regroupe :

- Les aliments céréaliers ou d'origine céréalière : riz, semoule, blé, maïs, avoine, boulgour, millet, pâtes, farines, pains, céréales du petit déjeuner ...
- Les légumes secs et légumineuses : lentilles blondes, lentilles vertes, pois chiches, pois cassés, haricots secs, fèves
- Les pommes de terre, le manioc et son dérivé le tapioca

Les féculents constituent la base de l'alimentation. Mangez-en à chaque repas et selon votre appétit. Essayez de varier le plus possible les types d'aliments et de préparations.

Les féculents ne font pas grossir s'ils sont consommés en fonction de l'activité physique. La façon dont les féculents sont préparés est essentielle. La teneur en graisses ne devrait pas être excessive. Préférez donc les pommes de terre en robe des champs aux frites, les plats de pâtes avec des légumes aux sauces au fromage.

Préférez les féculents complets, plus riches en fibres, aux aliments blancs ou raffinés. En effet, la digestion et l'assimilation des aliments riches en fibres est plus lente. Par cet effet, les féculents complets provoquent un sentiment de satiété plus durable. Les féculents complets sont également plus riches en vitamines et sels minéraux.

Le bon choix des céréales pour le petit-déjeuner n'est pas toujours facile. L'apport calorique des céréales varie en fonction des ingrédients. Préférez ainsi les céréales nature, aux fruits ou aux fibres. Limitez les céréales sucrées, au chocolat, au miel, ... Ces dernières sont sucrées et/ou grasses et sont considérées comme des extras et non pas comme des féculents. Soyez vigilant aussi au terme « croquant » sur la boîte car cela indique généralement l'adjonction de graisses.

Les céréales idéales devraient avoir une teneur en sucre inférieure à 30 % (30 g/100 g) et une teneur en lipides (graisses) inférieure à 5 % (5 g/100 g). Lisez attentivement l'étiquette, car la composition des céréales pour le petit-déjeuner varie beaucoup d'un produit à l'autre.

Les pâtisseries et viennoiseries sont plutôt à considérer comme extras et donc à consommer avec modération.



Mes priorités

Les produits laitiers

Cette famille comprend : lait, yaourts, fromage fondu, fromage frais (fromage blanc, petit suisse ...), fromage à pâte dure (Emmental, Parmesan, Comté ...), fromage à pâte molle (Munster, Camembert, Brie...), fromage de brebis, de chèvre, crèmes dessert à base de lait.

Les produits laitiers sont riches en calcium (essentiel pour la santé des os et des dents), en protéines de haute valeur biologique ainsi qu'en vitamines A, D et du groupe B. Les teneurs en calcium varient en fonction du produit.

Les yaourts et fromages blancs aux fruits peuvent être très riches en sucre. Choisissez donc plutôt un produit nature que vous pourrez agrémenter vous-même. Les produits laitiers avec un édulcorant (aspartame ou fructose par exemple) ne présentent pas d'intérêt pour une personne en bonne santé.

Préférez les produits laitiers demi-écrémés. Le taux de graisses des produits laitiers varie suivant l'écémage. Il faut toutefois retenir que l'écémage n'influence pas le taux de calcium du produit. Les produits laitiers à 0 % de matières grasses ne contiennent plus que très peu de vitamines liposolubles (A et D par exemple) et ne sont donc pas le choix idéal, surtout si une perte de poids corporel n'est pas recherchée.

Variez entre fromages qui ont moins de 40 à 45 % de matières grasses, fromage blanc, fromage frais, cancoillotte, ... et fromages plus gras, consommés en quantité raisonnable. Les fromages dits « de régime » ne présentent pas d'intérêt nutritionnel particulier et ne sont donc pas nécessaires.

Consommez 2 à 3 produits laitiers par jour, dont une fois du fromage.





Mes priorités

Les viandes, volailles, poissons, oeufs et leurs dérivés



Ils fournissent à l'organisme des nutriments indispensables comme :

- les protéines animales
- les vitamines (surtout du groupe B, A et D pour les oeufs)
- les minéraux dont le fer ; l'iode dans les poissons, le phosphore pour les oeufs
- des lipides (graisses) en quantités variables

Nous conseillons d'utiliser des portions d'un poids raisonnable (150-180 g, à répartir sur un à deux repas) et de donner la préférence aux produits les moins gras afin de mieux gérer l'apport en graisses souvent cachées.

La viande ou le poisson devraient être un composant de l'assiette et non l'élément dominant. Accordez plus de place aux légumes et féculents qu'à la viande.

Limitez la consommation de mets riches en graisses (charcuterie, préparations panées, gratins, friture, plats à la crème, etc...). En effet, une alimentation riche en graisses cachées favorise l'obésité et les maladies cardio-vasculaires.

Les poissons dits gras sont une bonne source d'acides gras oméga 3 :

- sardine, maquereau, hareng, saumon.

Les recommandations concernant la consommation de poissons sont de :

- 2 fois par semaine, dont 1 fois par semaine un poisson dit gras énuméré ci-dessus.

Les recommandations concernant la consommation de poissons sont de :

- 2 x du poisson (1 x du poisson maigre, 1 x du poisson dit gras),
- 2 x de la volaille,
- 1 x une viande blanche,
- 1 x une viande rouge,
- 1 x des oeufs ou une alternative végétale (tofu, seitan...)

Une alimentation moins riche en viandes ou même sans viande ou poisson du tout peut être tout à fait saine et équilibrée. Il ne suffit toutefois pas de seulement laisser de côté la viande, mais il faut la remplacer correctement pour assurer un apport suffisant en protéines. De bonnes alternatives à la viande sont :

- les produits laitiers, comme les fromages
- les oeufs
- une association de féculents et de légumineuses (soja, lentilles, pois chiches,...)
- des produits de remplacement, tels que tofu ou seitan

L'apport en fer peut être assuré par des végétaux riches (fruits à coques, légumineuses, haricots, sésame, ...) et une consommation suffisante de vitamine C aux repas, sous forme de fruits et légumes frais.



L'alimentation végétalienne, donc sans aucun produit animalier, est très à la mode actuellement, mais est plus difficile à équilibrer. Les apports en protéines, en vitamine D et B12, en zinc, calcium et fer sont souvent insuffisants. Ce type d'alimentation est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes enfants et adolescents.

Mes priorités

Les matières grasses visibles

Bien que les graisses n'aient pas une bonne réputation (9 kcal / 1 g), elles sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme (source d'énergie, apport d'acides gras essentiels, transport de vitamines).

Les matières grasses visibles qui composent l'avant-dernier étage de la pyramide comprennent le beurre, les matières grasses tartinables, les huiles, les mayonnaises et dérivés.

On distingue les matières grasses d'origine végétale et celles d'origine animale. Les huiles végétales sont à privilégier, car elles ont un effet favorable sur la santé des artères. Essayez de varier les différentes sortes d'huiles végétales. Il n'y a pas d'huile plus « légère » que d'autres, toutes les huiles sont composées à 100% de matières grasses.

Pour les salades et les préparations froides, alternez différentes huiles :

- huile de colza, noix, soja, pépins de raisin, tournesol, germe de maïs, olive.

Pour la friture ou saisir à forte température :

- huile d'olive non pressée à froid, huile d'arachide.

Pour les tartines :

- comptez une petite portion de beurre gratté ou de margarine végétale. La teneur en graisses aussi bien du beurre que de la margarine est de 80 %. Le commerce propose une multitude d'alternatives légères qui ne sont toutefois pas nécessaires pour des personnes en bonne santé. Vous pouvez les utiliser, sous condition de ne pas en utiliser davantage sous prétexte qu'elles sont allégées.

Dans les matières grasses, on trouve des nutriments tels que les acides gras essentiels et les vitamines A, D, E et K.

Comme les aliments de cette catégorie sont très caloriques à cause de leur teneur élevée en graisses, il est recommandé de les gérer avec parcimonie. Il est utile de se servir d'une cuillère pour doser la quantité de graisses ajoutées à un plat. Préférez les modes de cuisson qui ne demandent pas ou que peu d'adjonction de graisses (grill, four, poêle antiadhésive, vapeur, papillote...).



Mes priorités

Les aliments non-indispensables (les extras)

La pointe de la pyramide est constituée de produits sucrés et/ou gras comme les pâtisseries, le chocolat, les grignotages sucrés ou salés, bonbons, glaces, chips, jus de fruits, limonades, boissons alcoolisées ...

Comme c'est le cas pour tous les autres groupes alimentaires, il n'y a pas de réels interdits parmi ces aliments. Il est toutefois important pour toute personne désirant s'alimenter sainement de consommer ces extras avec modération.

Parmi tous ces extras, il n'y en a pas qui seraient plus ou moins à recommander que d'autres. Si, à de rares occasions, vous avez envie d'un extra, servez-vous une petite portion d'un aliment ou d'une préparation qui vous fait plaisir.

Une alimentation saine doit être une alimentation plaisir.

Évitez le grignotage incontrôlé. Si vous achetez des extras, achetez de petits emballages et n'achetez qu'une petite quantité. Limitez les réserves à la maison. Les paquets ouverts de biscuits ou de chips qui traînent sont trop tentants, préférez donc les emballages individuels.

Profitez plutôt d'un repas convivial avec la famille ou avec des amis pour manger un petit dessert que de grignoter tout seul.

Dégustez vos préparations, mangez-les lentement en les savourant et sans avoir mauvaise conscience après. Ceci pourra vous aider à y renoncer plus facilement une prochaine fois.

Dissociez les aliments sucrés ou les extras des émotions négatives. Ne mangez pas de chocolat parce que vous êtes stressé, triste ou de mauvaise humeur. Dans ces moments, il est difficile de contrôler les quantités consommées et le plaisir fait totalement défaut. Trouvez plutôt d'autres moyens permettant de vous détendre (une promenade, un bain chaud ...)





Mes priorités

Les produits « light » ... et les édulcorants. Intérêt ou non

Comme beaucoup de personnes désirent s'alimenter sainement, en essayent d'éviter le sucre, le commerce propose une multitude d'aliments et de préparations allégés, « light » ou « pour diabétiques ».

Malgré les opinions largement répandues concernant les produits allégés et les édulcorants, certaines remarques s'imposent :

- Le fructose ou le sirop de fructose sont largement utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. Le fructose est aussi calorique que le sucre (saccharose). De plus, le fructose peut causer des taux de triglycérides sanguins élevés, ce qui peut favoriser la survenue de maladies cardio-vasculaires. Les produits au fructose ne présentent donc pas de réel intérêt.

- Les chocolats, biscuits, pralines et autres produits sucrés dits « pour diabétiques », contiennent souvent beaucoup de fructose. Ces produits sont souvent riches en graisses et donc tout aussi caloriques que les produits ordinaires, si ce n'est pas plus.

En revanche, l'utilisation en quantité modérée d'édulcorants de synthèse dans les boissons et les desserts est possible et permet de diminuer la quantité de glucides consommés. Cependant, pour une personne en bonne santé et avec un poids corporel sain, ces édulcorants ne sont pas nécessaires.

Il est surtout conseillé de se déshabituer progressivement du goût sucré et donc de réduire la quantité de sucre utilisé.





Mes priorités

Le sel

Nous consommons trop de sel, en moyenne 8 à 9 g par jour, tandis que 5 à 6 g suffisent largement. Une consommation excessive de sodium, l'un des composants du sel, peut avoir des effets négatifs sur la santé, tels qu'une aggravation d'une hypertension artérielle ou une rétention d'eau.

On distingue deux sources de sel, le sel visible et le sel ajouté.

Le sel visible est celui que l'on rajoute dans la préparation maison d'un plat ou à table. Le sel visible ne représente en moyenne que 20 % de l'apport en sel par jour. Pour réduire l'apport en sel visible, ne salez que peu vos préparations en cuisine et évitez de resaler les plats sans les avoir goûtés.

Le sel dit « caché » est soit présent naturellement dans les aliments ou ajouté lors de leur fabrication. On le trouve en quantité variable dans presque toutes les préparations (pain, fromages, charcuteries, viennoiseries, pâtisserie et biscuits industriels, ...). Pour réduire les apports en sel caché, lisez bien les étiquettes des aliments préparés, choisissez les moins salés et évitez les préparations très salées en excès.

Certains condiments utilisés en cuisine pour les préparations ou à table pour assaisonner sont

très riches en sel, comme les cubes de bouillon, la moutarde, le ketchup ou les condiments liquides ou en poudre.

Préférez du sel iodé pour vos préparations maison.

Évitez les eaux minérales trop riches en sodium. Comparez les étiquettes : 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel. Une eau minérale à faible teneur en sodium contient moins de 20 mg de Na par litre.

Conseils pour donner du goût à vos plats:

- Goûtez chaque plat avant d'ajouter du sel.
- Utilisez à volonté les herbes aromatiques, disponibles dans le commerce sous différentes formes, plantes entières en pot pour le balcon ou la cuisine, herbes fraîchement cueillies, herbes congelées ou déshydratées.
- Pensez aux différentes épices ou mélanges d'épices (attention à la teneur en sel de certains mélanges).
- Les oignons, les échalotes, l'ail ou les oignons de printemps peuvent relever le goût de nombreuses préparations.





Mes priorités

Rôle de l'alimentation et poids corporel

Quels sont mes objectifs au travers de l'alimentation ?

Les règles de base consistent en une alimentation équilibrée, l'obtention ou le maintien d'un poids le plus proche du « poids de forme » et la pratique régulière d'une activité physique.

Le poids de chaque individu dépend de sa taille, de son sexe, de l'importance de son squelette, de ses muscles et de ses graisses corporelles.

D'un point de vue médical, le « poids idéal théorique » correspond au poids qui conduit au risque le plus faible de mortalité et de maladies (diabète, augmentation des graisses dans le sang, hypertension et maladies cardio-vasculaires, difficultés respiratoires, problèmes articulaires ...) liées au poids. Il s'agit donc du poids théorique censé assurer un état de santé optimal.

Le BMI (Body Mass Index) ou IMC (Indice de Masse Corporelle) se calcule en divisant le poids (kg) par la taille (m) au carré :

- Ainsi une personne de 80 kg et 1,65 m a un BMI de : $80\text{kg} / (1,65\text{m} \times 1,65\text{m}) = 29,4 \text{ kg} / \text{m}^2$

Quel est le BMI « idéal » ?

BMI < 20 kg/m ²	BMI 20 - 25 kg/m ²	BMI 25 - 30 kg/m ²	BMI >30 kg/m ²
Maigreur	Poids de forme	Surpoids	Obésité

Quel est le tour de taille idéal ?

La mesure du tour de taille permet d'évaluer, plus précisément que l'indice de masse corporelle, le risque spécifique de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire, de diabète et/ou de faire de l'hypertension.



On mesure le tour de taille avec un ruban à mesurer placé juste sous la dernière côte, à la fin d'une expiration, sans exercer de pression sur la peau.

Femme	Homme	Risque
< 80 cm	< 94 cm	faible
80 - 88 cm	94 - 102 cm	moyen
> 88 cm	> 102 cm	accru

Que faire en cas de surpoids ou d'obésité ?

Toute perte de l'excès de poids sera bénéfique à votre santé. Le but doit toutefois être réaliste et réalisable. Il est surtout important de stabiliser la perte pondérale à long terme.

Méfiez-vous donc de régimes restrictifs qui promettent des pertes de poids rapides, mais qui vont provoquer des reprises de poids tout aussi rapides. Essayez plutôt de perdre du poids lentement et surtout de stabiliser la perte obtenue. Remettez en question vos habitudes alimentaires et rectifiez pas à pas les erreurs.

Si vous n'arrivez pas à atteindre votre « poids idéal théorique », sachez que même une perte de 10 % de votre poids a déjà un effet très positif sur votre santé.

Mes priorités

Régularité des repas et comportement alimentaire

Il est conseillé de faire 3 repas par jour. Veillez surtout à prendre un petit-déjeuner régulier et ne sautez aucun repas. Répartissez bien tous les aliments, surtout les féculents et les fruits, sur les 3 repas de la journée.

Le petit déjeuner joue un rôle primordial. Il devrait être composé de féculents complets, produits laitiers ou autre source de protéines, fruits et boissons. Si vous n'avez pas faim le matin, essayez d'alléger le repas du soir. Afin de vous habituer au petit-déjeuner, mangez au début quelque chose de léger comme un yaourt ou une biscotte. Vous pouvez aussi décaler le petit-déjeuner et le prendre dans le courant de la matinée. Le but à long terme sera de prendre un petit-déjeuner complet.

Les repas du midi et du soir devraient être composés de féculents complets, de légumes, d'une source de protéines et d'un peu de matières grasses. Les deux repas peuvent être chauds ou froids. Vous pouvez manger un repas chaud le soir, évitez toutefois les repas trop copieux, trop gras et trop tardifs.

Les collations ne sont pas conseillées de façon systématique. Si vous n'avez pas faim entre les repas, il n'est pas nécessaire de faire des collations. Apprenez à distinguer la sensation de faim, d'une envie de manger. Si après analyse, vous avez vraiment faim entre les repas, vous pouvez prendre une collation légère (yaourt, fruit, ...)

Si vous faites du sport, pensez à assurer une bonne réserve d'hydrates de carbone avec une collation comme une banane ou un autre fruit, des tartines, du yaourt ou lait et céréales, des fruits secs, surtout si vous décalez le repas après le sport.

Concentrez-vous sur vos repas et évitez de faire autre chose en mangeant. Evitez le grignotage incontrôlé, à la cuisine, en voiture, devant la télévision, ... Essayez de retrouver un sentiment naturel de faim et de satiété. A cet effet, essayez de manger lentement et de bien mâcher. Le sentiment de satiété se fait ressentir après un certain temps, en mangeant trop rapidement vous risquez de dépasser ce sentiment de manger trop.





Mes priorités

Site Esch/Alzette:
Rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange:
Rue de l'Hôpital
L-3488 Dudelange

Nieder Korn:
Av. de la Liberté
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Central téléphonique
(+352) 57 111

www.chem.lu