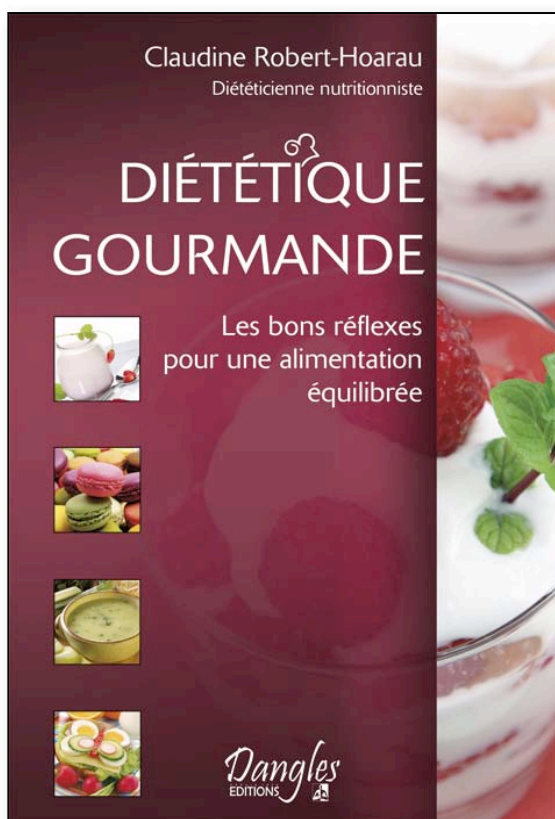


DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

LES BONS RÉFLEXES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Claudine ROBERT-HOARAU



Éditions DANGLES
248 pages - 25 €

déjeuners, comment grignoter malin, les surgelés, etc.
Et pour finir en beauté, une quinzaine de recettes douceur.

Déculpabilisons, diététique et gourmandise sont tout à fait compatibles.

À tout âge, selon les périodes de la vie, ayons les bons réflexes alimentaires, soyons bien dans notre assiette et surtout restons gourmands !

Oui, la diététique est l'amie du bien manger et des gourmands !

Face à cette quête du manger sain et souvent à l'envie de maigrir, il ne peut y avoir de diététique efficace sans une alimentation savoureuse. Bien manger repose sur des repères alimentaires permettant de concilier santé, bien être et plaisir.

Il ne s'agit pas de diaboliser certains aliments, d'appliquer une dictature dans ses choix, ni de s'imposer des objectifs irréalisables, mais d'écouter son corps et ses sensations.

Dans son alimentation, comme un bon cuisinier il faut être un bon équilibriste afin de savoir jongler avec les aliments. Aucun aliment n'est interdit et chacun d'entre eux a sa place, encore faut-il savoir les mettre à la bonne place. Pour ce faire, des repères sont à acquérir pour qu'à terme ils deviennent des réflexes. Aucune frustration, aucune restriction, juste une gestion de son alimentation avec quatre mots clef « qualité, quantité, fréquence, plaisir ».

Plus d'une centaine de thèmes sont abordés, répondant avec précision à toutes les questions que vous pouvez vous poser : décrypter les étiquettes, les additifs alimentaires, l'alimentation de la femme enceinte, l'arrêt du tabac, la cantine, bien manger au bureau, l'intolérance au gluten, les carences nutritionnelles, le diabète, le cholestérol, les aliments allégés, les cuisines exotiques, les meilleurs petits-

Claudine Robert-Hoarau

est diététicienne, expert paramédical en alimentation et en nutrition et titulaire d'un diplôme universitaire de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent.

Elle propose des consultations individuelles mais mène également des interventions pédagogiques et de sensibilisation auprès des jeunes et élabore des plans alimentaires pour la restauration collective.



CONTACT PRESSE : Florence Vaillant : f.vaillant@piktos.fr - 05 61 000 986

DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

LES BONS RÉFLEXES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Les régimes sont ils efficaces ?

Il existe des quantités de régimes qui font la une des médias et prospèrent dans les pharmacies et sites internet promettant la recette miracle de la perte de poids rapide de plusieurs kilogrammes. Or, ces régimes très souvent restrictifs sont, selon de nombreuses études, non seulement voués à l'échec (65% à 95%), mais entraîneraient des carences et des déséquilibres (rapport Anses-novembre 2010). Aussi tentons d'en analyser les raisons.

Mises en garde

L'Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes (AFDN) a adressé un message d'alerte devant l'augmentation des sollicitations à destination du grand public, en particulier sur internet, pour la prise en charge du surpoids et de l'obésité, car nombreux sont ceux qui s'improvisent spécialistes en nutrition sans posséder de réelle formation. Le diététicien est le seul professionnel paramédical (de 2007-07 du 30 janvier) à être formé à cette profession particulière de la nutrition et dont le titre est reconnu et protégé par la loi.

Des incidences sur l'organisme

Diminuer d'une façon trop importante les apports énergétiques en supprimant certains aliments et/ou en sautant des repas, contraint notre organisme à puiser dans ses réserves pour fournir les calories manquantes. Il s'adaptera certes à cette situation, mais pour ce faire, il modifiera sa façon de fonctionner: il s'économisera (fonctionnera au ralenti) pour stocker par la suite les calories lui arrivant.

De plus, la restriction calorique devenant tellement importante (pas de sucserie, de féculents, de fritures, sauces...), l'alimentation ne procurera pas de plaisir et le sentiment de frustration va s'amplifier. Les envies des « aliments interdits » vont se faire de plus en plus fréquentes et se solder à la moindre contrainte par un « lâchage » sur la nourriture tout en culpabilisant sur son échec.

Ces régimes impliquant un changement brutal et inadapté de ses habitudes alimentaires, ont, une durée de vie très courte et entraînent la reprise de poids est inévitable et souvent supérieure au poids perdu (effet yo-yo).

Comment maigrir sans régime ?

Pour perdre du poids, il suffit que l'énergie dépensée soit supérieure à l'énergie apportée par l'alimentation en :

- augmentant ses dépenses énergétiques, essentiellement par la pratique d'une activité physique régulière;
- diminuant ses apports caloriques.

Maigrir sans régime, c'est maigrir sans régime. On ne parle plus de régime, mais d'une approche nouvelle de ses habitudes alimentaires: par une alimentation équilibrée basée sur la notion de restriction tout en gardant le plaisir de manger.

Cette démarche nutritionnelle, plus compliquée dans sa mise en place qu'un régime, nécessite de la part des médecins et/ou diététiciens nutritionnistes de connaître de la personne souhaitant perdre du poids ses goûts, ses besoins caloriques, ses contraintes de consommation et de décoder ses erreurs diététiques afin de l'accompagner dans la recherche

d'un nouvel équilibre alimentaire jusqu'à la stabilisation de son poids. La régulation du poids passe en premier lieu par l'écoute de ses besoins en sachant identifier ses sensations de faim et de satiété. Tout ce qui est mangé au-delà des besoins de l'organisme est stocké et engendre une prise de poids.

Ris sur quelques régimes vedettes

La méthode DUKAN : régime très proche de la diète hyperprotéinée, pauvre en fibres notamment pendant la phase I qui est une période stricte, il peut entraîner une constipation voire des risques de carences en vitamines et minéraux. Les œufs et la viande consommables à volonté durant les deux premières phases risquent de faire augmenter le taux de cholestérol.

Le régime Weight Watchers® : régime hypocalorique basé sur le principe de l'équilibre alimentaire. Il permet d'adopter de meilleures habitudes au quotidien pour une perte de poids progressive. Il faut néanmoins accepter le principe d'assiduité à des groupes d'aliments et avoir le temps pour y participer. Cette méthode est basée sur le principe des points mais est cependant pas très personnalisée.

Le régime Index Glycémique : la notion d'index glycémique est intéressante à prendre en compte dans le cadre d'un régime amaigrissant, mais il nécessite une bonne connaissance des aliments et une prise en compte d'autres facteurs. L'IG d'un aliment n'est pas fixe, il peut varier selon le traitement subi par l'aliment (la purée a un IG plus élevé que la pomme de terre à la vapeur...), selon la composition d'un plat ou d'un repas. Il faut se fonder également sur les apports globaux de l'aliment (ex: les chips ont un IG très bas mais sont très riches en lipides et en énergie).

La soupe aux choux : diète de courte durée, très déséquilibrée sur le plan nutritionnel avec des risques de carences et de fatigue. La perte de poids est certes très rapide, mais la fonte de la masse grasse est souvent accompagnée d'une fonte musculaire. La reprise de poids est quasiment inévitable.



Comment manger équilibré ?

L'équilibre alimentaire est souvent associé dans nos esprits à des termes peu réjouissants comme diète, privation, frustration... ou tout simplement régime ! Alors que bien se nourrir c'est manger à sa faim des aliments variés, diversifiés qui procurent du plaisir. Comment y arriver tout en restant gourmand ?

Écouter ses sensations

Savoir écouter et reconnaître ses sensations de faim, de rassasiement et de satiété permet de tendre vers un équilibre alimentaire mais également de réguler son poids. L'organisme ajuste de lui-même les apports aux dépenses grâce à ces trois ordres :

- La **faim** : informe que l'organisme a besoin et incite à manger.
- La **rassasiement** : survient au cours du repas et nous prévient que l'on a assez mangé. Si on prolonge le repas, en mangeant d'avantage, le surplus sera stocké.
- La **satiété** : la sensation de « non faim » installée entre chaque repas.

Diversifier son alimentation et bien la répartir

Pour garder un bon équilibre alimentaire tout en se faisant plaisir chaque jour, il est recommandé de puiser quotidiennement dans chacune des sept grandes familles d'aliments qui participent chacune au maintien de notre tonus et de notre bonne santé.

Quelques repères du PNNS (Plan National Nutrition Santé)	
Famille	Fréquence de consommation
Fruits et légumes	Au moins 5 portions par jour : à chaque repas et en cas de petits creux (collations), fruits, surgelés, ou en conserve.
Produits céréaliers et féculents	À chaque repas selon l'appétit
Vieilles, poissons, œufs	1 à 2 fois par jour
Lait et produits laitiers	3 ou 4 par jour en fonction de l'âge et du lait
Matières grasses ajoutées	Sans en abuser
Produits sucrés	Sans en abuser
Boissons	Environ 1,5 litre par jour

Toutes ces familles d'aliments ont leur place dans l'équilibre alimentaire et aucune n'est interdite (sauf en cas de pathologies identifiées). Toutefois, il est recommandé d'augmenter ses apports en calcium et en fibres, et de réduire sa consommation de sel à moins de 6 g par personne et par jour (les recommandations étant de 5 à 6 g par jour) ainsi que ses apports lipidiques (en graisses).

Il est conseillé d'avoir un rythme alimentaire de trois repas par jour. Pour les enfants et adolescents, les femmes qui allaitent et les personnes ayant peu d'appétit, quatre repas sont recommandés, c'est-à-dire un goûter supplémentaire.

Des recherches indiquent que chez les personnes en instabilité pondérale, la répartition en deux repas favorise la prise de poids comparée au même apport énergétique en trois, quatre voire cinq repas. En effet le fait de mastiquer et de digérer entraîne une dépense énergétique.

Se faire plaisir tout en évitant la frustration

L'être humain s'alimente d'abord pour se nourrir, mais également pour se faire plaisir et il est fondamental d'associer les deux pour parler d'équilibre alimentaire. Cuisiner soi-même (dans la mesure du possible) permet de manger de bons plats en choisissant ses produits et en adaptant les quantités de sel, sucre et matières grasses à ses goûts, à ses besoins, tout en gardant saveur et plaisir gustatif.

Les régimes restrictifs ont tendance à limiter le plaisir en proposant souvent des aliments fades et insipides engendrant la frustration. La volonté ayant ses limites, le relâchement est inévitable. C'est le système d'autout ou rien qui installe.



En résumé :

Il est nécessaire que nos apports alimentaires équilibrent et compensent nos dépenses énergétiques afin d'éviter tout risque de carence, de surpoids ou d'obésité. L'équilibre alimentaire permet de combiner plaisir et santé en toute connaissance de cause. Pour cela, il suffit de savoir choisir les aliments et de les adapter à nos goûts et à nos besoins, en prenant le temps de les manger en les mastiquant bien (le durée du repas doit être de 30 minutes minimum) et de nous réveiller, dans le calme et en position assise.