



# Manger équilibré

Perdre du poids de façon durable



## Repas sains et simples

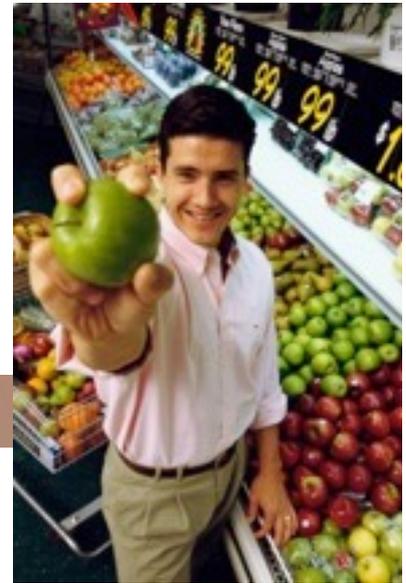
**C'est bien connu: nous mangeons trop et nous mangeons mal! Alors que les rayons alimentaires regorgent d'une variété indescriptibles de nourriture, nous sommes victime d'une «malbouffe» tout aussi indescriptible: fast food, soda, plats préparés, snacks et autres sucreries inondent le marché alimentaire et sont la cause de l'ennemi nr 1 de la santé publique: l'obésité!**

Pourtant il n'est pas difficile de manger correctement tout en dégustant des plats savoureux et sans avoir faim. Il suffit pour cela de suivre quelques règles de base pour avoir une alimentation équilibrée.

Tout d'abord considérons les glucides ou hydrates de carbone ou plus simplement les sucres. Font partie de cette catégorie tous les mets sucrés tels que les pâtisseries, les glaces, les crèmes, les confitures, la pâte à tartiner chocolatée, le miel, toutes les sucreries telles que les bonbons, les pralines, les barres chocolatés mais aussi tous les sodas genres cola, fanta, sprite, red bull, ice tea et finalement tous les féculents que ce soient les pains, les biscottes, les pâtes, le riz, le couscous, le quinoa, les pommes de terre sans oublier les céréales du petit déjeuner en allant du muesli suisse aux corn flakes en passant par les choco pops et enfin le dernier groupe est celui des fruits qui contiennent une quantité non négligeable de sucre suivant leur degré de maturité.

Les sucres sont notre principale source d'énergie et fournissent les calories «vides» c'est à dire sans valeur nutritionnelle ajoutée. Ils contiennent de l'énergie et que de l'énergie et très peu voire pas du tout de vitamines (exc. les fruits), de minéraux, d'oligo-éléments ou de protéines nécessaires au bon fonctionnement de notre métabolisme.





Il convient donc logiquement d'en manger le plus au moment de la journée où nous avons le plus besoin d'énergie à savoir le matin au petit déjeuner quand nous démarrons notre journée. Après cela il convient de diminuer leur dose au fil des heures pour en arriver à zéro au repas du soir. Mais glucide n'est pas égal glucide. Pour manger le plus sainement possible et pour maintenir notre niveau d'énergie tout le long de la journée, il est important d'absorber prioritairement ceux qui sont à résorption lente (index glycémique bas). Ce sont là majoritairement les céréales complètes non sucrées et les fruits. Donnez donc la préférence au pain complet, aux flocons d'avoine, aux pâtes au blé dur (cuites al dente), au riz non décortiqué et bannissez tout ce qui contient des céréales traitées industriellement telles que les corn flakes mais aussi les produits à base de farine blanche et /ou contenant du sucre raffiné. En général, plus vous mangez les produits à leur état naturel, mieux ce sera et pour votre santé et pour votre ligne!



Le deuxième groupe alimentaire est représenté par les graisses. Elles sont la deuxième source énergétique de notre organisme et apporte deux fois plus de calories par gramme que les glucides. Il convient donc d'en surveiller l'apport alimentaire. Mais il n'y pas que la quantité de graisses ingérées qui compte, ici la qualité est importante! Il faudra donner la préférence aux graisses polyinsaturées telles que les oméga 9 contenus dans les olives ou encore les oméga 3 contenus dans les poissons et les oléagineux. Les viandes sont riches en graisses saturées qui sont responsables de la genèse de l'athéromatose et en oméga 6 qui interviennent dans les processus inflammatoires. Réduisez de préférence leur apport alimentaire. Une alimentation équilibrée consistera à apporter l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'oméga 3 et oméga 9 par jour sous forme d'huile, de poisson ou de noix et à réduire la consommation de viande à deux-trois fois par semaine.



Enfin la dernière catégorie est constituée par les protéines. Elles sont moins source d'énergie mais plutôt les briques avec lesquelles nous sommes construits. Il faut donc en manger en quantité suffisante si nous voulons maintenir notre corps en bon état. Mais ici encore il convient de regarder le paquet qui entoure les protéines. Les seules protéines alimentaires à l'état pur sont le blanc d'oeuf. Toutes les autres sont accompagnées par des graisses: pour les viandes et les laitages ce seront surtout des graisses saturées, pour les poissons ce seront surtout les graisses oméga 3 et pour les légumineuses (pois chiches, fèves, lentilles etc) pas de graisses mais surtout des fibres. Idéalement il est donc recommandé de manger deux fois par semaine végétarien, deux fois du poisson et trois fois de la viande (maigre de préférence) ou de la volaille. Un steak de 100 g est largement suffisant, pas la peine de manger une côte à l'os à chaque repas!



A côté de ces trois groupes, n'oublions pas les légumes! Manger 5 rations par jour diminue l'incidence de nombre de cancers et des maladies cardio-vasculaires. Prenez donc soin de charger votre assiette surtout de légumes avant d'y mettre la viande et les féculents.

Enfin quelques mots sur l'alcool: l'alcool est du point de vue chimique un solvant. Comme tout solvant, il montre une grande affinité pour les graisses et sera donc de préférence concentré dans les organes les plus gras de notre corps qui sont le foie et le cerveau. D'où la suite logique en cas de consommation excessive, ébriété et cirrhose du foie. Consommé en quantité raisonnable (max deux unités par jour!) ses effets néfastes ne se produiront pas, mais l'alcool est éminemment calorique et emprunte la même voie métabolique que le sucre. Si vous voulez maigrir, il vaut donc mieux le bannir complètement de votre menu!



En général en terme de boisson, le mieux est de consommer de l'eau et rien que de l'eau! Personne n'a besoin d'une boisson «énergétique» saturée de sucre! Soyez prudent aussi avec les jus de fruits et le lait. Ce n'est pas parce qu'ils contiennent des vitamines qu'ils sont peu caloriques! En terme de calories un verre de lait ou de jus de fruit équivaut à un verre de soda! Restez-en donc à l'eau si vous voulez perdre du poids! Boire un verre de fruits pressés remplace un fruit dans votre menu du jour!

Pour finir voici un exemple de repas équilibré pour une journée qui vous permettra de perdre à la longue lentement mais sûrement quelques kilos superflus:

Matin: -une tartine de pain complet beurre confiture, 1 yaourt nature agrémenté d'un fruit frais de votre choix, un jus de fruit pressé non sucré, du thé ou du café SANS sucre NI édulcorant!

Midi: une assiette de crudités assaisonnée d'huile d'olive en entrée, un poisson grillé au citron, une pomme de terre de taille moyenne et quelques légumes cuits à la vapeur, un fruit frais en dessert.

Soir: une bonne salade mixte ou une bonne soupe aux légumes, les deux sans aucun féculent!

Ne grignotez pas entre les repas et bougez le plus possible! Lorsque vous aurez atteint votre poids idéal, maintenez une alimentation saine et équilibrée. Les conseils précitées ne sont pas un régime amaigrissant mais sont à la base d'une alimentation riche et variée qui vous maintiendra en forme. Une fois les kilos superflus éliminés, pour maintenir votre poids, vous pourrez déguster un repas gastronomique ou une pizza de temps en temps, l'essentiel est de ne pas en faire une habitude quotidienne.