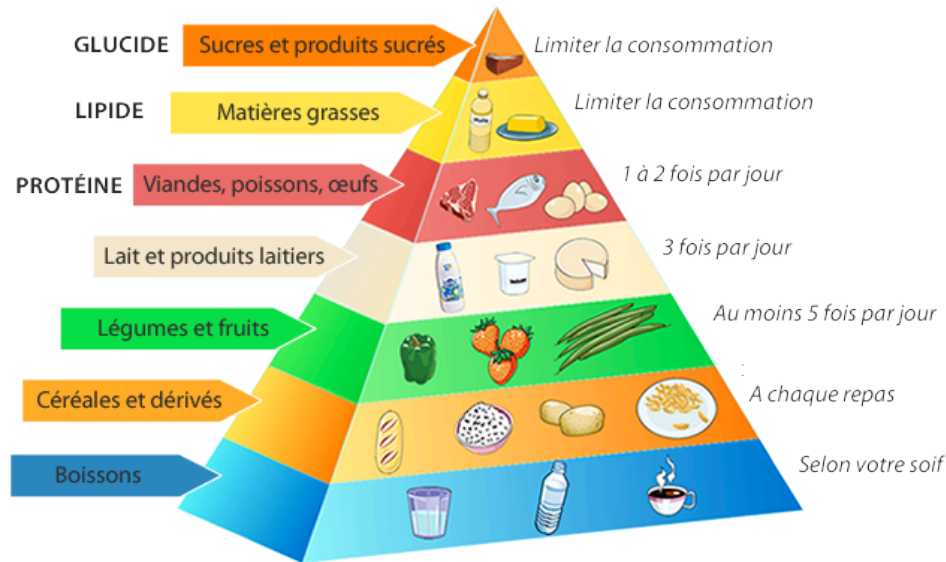


Un mode de vie sain et actif tout au long de la journée... et même à table

Alimentation :

Prenez vos repères*



*D'après : « Guide alimentaire – La santé vient en mangeant », réalisé par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (en collaboration avec l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé ; le Ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées ; la Direction générale de la santé ; l'Assurance maladie ; le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et des affaires rurales) dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (2001 – 2006).

2 principes à retenir

1/ Variez votre alimentation :

- tout est bon, en plus ou moins grande quantité,
- Avec toujours plus de fruits et de légumes,
- Et moins de produits gras et sucrés.

2 / Mangez régulièrement et raisonnablement :

- Aux heures de repas,
- Dans de bonnes conditions, assis et en prenant le temps,
- Pas plus que l'appétit n'en réclame.

Bienvenue au restaurant :

Si manger au restaurant est une habitude régulière :

- Optez pour un menu « entrée + plat » ou « plat + dessert », et non pour le menu complet.
- Choisissez des plats avec des légumes et les desserts avec des fruits,
- Ne prenez pas systématiquement des plats en sauce ou des fritures,
- Ne finissez pas votre assiette si vous n'avez plus faim,
- Modérez votre consommation d'alcool,
- Buvez de l'eau entre les plats plutôt que de reprendre une tartine de beurre...

Si c'est occasionnel, il n'y a pas de mal à se faire du bien de temps en temps.

Mais tachez de respecter les repères le reste du temps.

Faites un pas pour votre santé

Vous pouvez vous rendre au restaurant à pied...et si vous utilisez votre voiture, garez-vous à quelques centaines de mètres : vous apprécierez la petite marche digestive après le repas.

Vous avez encore sauté votre repas de midi ?

Entre 2 patients, vous avez calmé vos fringales avec ce que vous aviez sous la main ? Privilégiez des aliments pratiques, en petites portions individuelles, avec un intérêt nutritionnel et ...qui sauront vous faire plaisir, car vous avez besoin d'un « break » :

- Des fruits à croquer, en compotes ou à boire « 100 % pur jus »,
- Des pains individuels (complets ou aux céréales) ,
- Avec, pourquoi pas, une part de fromage ou 1 ou 2 carrés de chocolat.

Rendez-vous avec vous

Bloquez une heure sur votre agenda, au moins une fois par semaine, pour avoir rendez-vous avec vous même à l'heure du déjeuner.

Vous ne pouvez pas vous empêcher de grignoter ?

Si vous avez tendance à manger entre les 2 repas principaux, mieux vaut institutionnaliser le « grignotage » que de consommer n'importe quoi n'importe quand :

- Ménagez-vous de vraies pauses entre les principaux repas : une collation dans la matinée ou un en-cas l'après-midi,
- Faites-le plein d'énergie longue durée à chaque repas pour tenir jusqu'au suivant grâce aux féculents. Mangez-en selon votre appétit. Par les sucres qu'ils apportent, ils maintiennent l'état de satiété.
- Mangez des fruits, riches en fibres et en eau, car ils augmentent la satiété après le repas.

« Mangez » de l'eau

Buvez de petites gorgées d'eau, cela peut suffire à combler les petits creux.

Vous n'avez avalé qu'un sandwich au déjeuner ?

Profitez du dîner pour rééquilibrer vos apports et privilégier :

- Les légumes et les fruits sous toutes leurs formes,
- Les produits laitiers (yaourt ou fromage blanc si votre sandwich n'était pas au fromage ce midi),
- Du poisson (au moins 2 fois par semaine).

Et si vous mangez un sandwich tous les midis...

- Variez les compositions,
- N'oubliez pas les crudités,
- Délaissez la mayonnaise,
- Et prenez un fruit en dessert plutôt qu'une pâtisserie...

Aviez-vous bien commencé la journée ?

Bien commencer la journée, c'est prendre un petit déjeuner qui comprend :

- Un produit céréalier : du pain (plutôt complet ou aux céréales) et /ou des céréales pour petit-déjeuner les moins sucrées possible.
- Un produit laitier : lait, fromage frais, yaourt ou fromage blanc,
- Un fruit ou un jus de fruit pressé ou « 100 % pur jus »,
- Une boisson pas trop sucrée : café, thé, eau.

1=5 ?

Sachant que 5 fruits par jour recommandés, un jus de fruit du commerce correspond-il à un fruit ?

On peut estimer qu'un petit verre de « pur jus » peut remplacer l'un des 5 fruits et légumes. Mais 5 verres ne feront jamais 5 fruits : les jus ne couvrent pas l'ensemble des apports des fruits entiers.

Appréciez l'apéritif comme il se doit.

C'est un moment convivial, mais il peut être contrarié si des principes simples ne sont pas respectés :

Variez les plaisirs et les consommations alimentaires :

- Les produits salés d' « apéritif » sont bien entendu acceptables, mais très riches en graisse et en sel. Il ne doivent pas être consommés régulièrement et toujours en petites quantités.
- Les aliments moins caloriques comme les petits légumes frais de saisons, le surimi, les crevettes ou les petits canapés sur pains spéciaux par exemple sont tout indiqués.
- Les fruits secs sont très caloriques. Dosez leur consommation en fonction de l'activité physique que vous pouvez pratiquer plus tard...

Modérez la consommation d'alcool

- A cause des effets de l'alcool :
 - Pour les femmes, pas plus de 2 verres de vin de 10 cl par jour,
 - Pour les hommes, pas plus de 3 verres de vin de 10 cl par jour

2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bières ou 6 cl d'alcool fort
- A cause des calories :
 - 1 gramme d'alcool apporte 7 kilocalories (par comparaison, 1 gramme de protéines ou de glucides apportent 4 kilocalories)
 - ¼ de litre de vin (11 degrés) apporte près de 180 kilocalories,
 - ¼ de litre de bière 100 kilocalories, 2 verres de whisky 150 kilocalories

Il va y avoir du sport

Oui...mais l'activité physique justifie-t-elle un régime spécial ?

- Pour un sportif de haut niveau, les entrées peuvent être ajustées pour équilibrer la dépense énergétique. Mais l'équilibre alimentaire n'est pas différent de celui que permettent d'atteindre les recommandations applicables à tout un chacun. La composition des menus ne varie pas fondamentalement même si féculents et protéines – viande, poisson ou œuf- sont à privilégier à chaque repas.
- Pour une activité occasionnelle ou de loisir, respecter les repères de l'alimentation suffit. Ils permettent de couvrir quotidiennement tous les besoins en énergie, vitamines et sels minéraux.

En cas d'activité intense, une ration d'attente composée d'une boisson légèrement sucrée et d'une barre de céréales, de fruits secs ou de gâteaux secs peut être consommée ½ heure avant l'activité.

L'hydratation est primordiale, avant, pendant, après l'effort : de l'eau, rien que de l'eau.

Un menu pour le sportif

- *Avant l'effort (3 heures avant) : constituer des réserves d'énergie avec un repas équilibré, avec féculents et eau,*
- *Pendant l'effort : maintenir sa forme et sa vigilance avec de l'eau et des fruits secs,*
- *Après l'effort : récupérer avec de l'eau, des fruits et légumes, et des féculents.*

A table !

Le repas est un moment privilégié de plaisir : plaisir des sens , plaisir de la convivialité et du partage...et plaisir de préserver sa santé.

Il ne faut pas bouder son plaisir.

Il faut juste savoir ce qu'il coûte en calories et en exercice physique...