



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien  
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

## Régime : retour aux vraies valeurs (06/2009)

**Perdre les kilos qui s'accumulent, il s'agit là d'une véritable quête du Graal. Seule solution pour faire pencher la balance durablement : manger moins, équilibré et bouger ! Encore faut-il savoir comment...**

En cette période d'opération bikini, les recettes miracles pour perdre beaucoup de poids en peu de temps pullulent, mais dans cette masse de propositions laquelle choisir ? Aucune ! Contrairement à ce qu'on peut penser, un régime n'est pas synonyme de jeûne, de restriction sévère ou encore de bouleversement complet de l'alimentation. Il s'agit plutôt pour les sédentaires adeptes de la malbouffe que nous tendons à devenir de réapprendre à manger sainement et à faire un peu plus d'exercice physique.



### Maigrir, c'est aussi dans la tête

Avant d'entreprendre un régime, il est important de vous poser les bonnes questions !

- *Pourquoi voulez-vous maigrir ?* Si votre objectif est de ressembler aux silhouettes des magazines ou de faire du 34 alors que vous faites 1m75, inutile de faire régime ! C'est mission impossible. . Même si cela est bien souvent plus facile à dire qu'à faire, essayez d'accepter votre corps est la meilleure solution pour éviter les déceptions à répétition.
- *Pourquoi avez-vous pris du poids ?* Si vous vous sentez à l'étroit dans vos vêtements de tous les jours et que vous constatez que vous mangez trop, demandez-vous pourquoi vous avez changé vos habitudes alimentaires. Il peut s'agir d'un changement de travail, d'un problème dans votre couple, d'une angoisse, etc. Une fois que vous aurez mis le doigt sur le problème, vous pourrez tenter de le résoudre et faire disparaître ainsi vos fringales inhabituelles.

Une fois ces questions posées, vous êtes prêt(e) pour prendre en main votre alimentation.

### Une alimentation équilibrée

La clé de voûte de la perte de poids est d'oublier les régimes déséquilibrés très riches en ceci ou très pauvres en cela. Notre organisme a autant besoin des protéines que des glucides et lipides pour fonctionner correctement. L'idée est donc de consommer de tout, mais de manière équilibrée. Le simple retour à une alimentation équilibrée permet déjà de perdre quelques-uns des kilos superflus qui se sont accumulés.



### *Tour d'horizon des aliments :*

- Produits laitiers : 3 portions par jour. Si vous optez pour du fromage, privilégiez ceux contenant le moins de graisse et le moins de sel. Comment savoir quel fromage est gras ? En vous référant à l'étiquette, mais de manière générale, plus un fromage est sec et dur, moins il contient d'eau et plus il est gras. A quantité équivalente, mieux vaut donc privilégier un fromage frais qu'un à pâte dure. Pour le lait, privilégiez le lait écrémé ou demi-écrémé.
- Pommes de terre, pain, céréales, pâtes, riz : en alternance à chaque repas. L'idéal étant les produits complets qui sont plus rassasiants et qui permettent donc de tenir jusqu'au prochain repas sans grignoter.
- Viande, poisson et œufs : 1 voire 2 fois par jour en alternance. Optez pour le poisson au minimum 2 fois par semaine ; de préférence, choisissez un poisson gras, mais en quantité modérée. Notez qu'1 à 2 portions de viande par semaine sont suffisantes pour combler vos besoins en protéines. Privilégiez les viandes maigres comme la volaille, le lapin, les abats, le cheval, et le gibier. Attention de ne pas « saucer » vos plats quelle que soit le morceau de viande choisi. La cuisson comme la quantité ont leur importance.
- Fruits et légumes : sans modération et au moins 5 fois par jour.
- Matières grasses : à éviter au maximum et privilégier les matières grasses d'origine végétale comme l'huile d'olive ou de colza.
- Sucres : à consommer avec modération. Evitez les aliments riches en sucre comme les viennoiseries, les bonbons et les sodas.
- Sel : avec parcimonie. Evitez les aliments salés (charcuteries, chips, etc.) et privilégiez le sel iodé qui vous permettra de combler la carence en iode caractéristique des Belges.
- L'eau : à volonté et au moins 1,5 litre par jour
- L'alcool : avec modération. Pour les femmes cela correspond à maximum 2 verres de vin par jour et 3 pour les hommes.



### *Repas par repas :*

- Le déjeuner correspond à 25% de votre apport quotidien en calories : privilégiez un déjeuner copieux composé d'un laitage, d'un fruit et de pain complet. Les œufs sont loin d'être interdits, mais une ou deux fois par semaine.
- Le dîner correspond à 35% de votre apport quotidien en calories : l'idéal est de manger le repas complet de la journée le midi. Celui-ci doit comporter des protéines (viande, poisson), des « sucres lents » (pâtes, riz, pommes de terre) et des légumes.
- Le goûter correspond à 10% de votre apport quotidien en calories : cet en-cas (fruit, laitage, biscuit) vous permettra de tenir jusqu'au souper

- Le souper correspond à 30% de votre apport quotidien en calories : le soir mangez léger, vous dormirez mieux. Privilégiez les soupes et les légumes.

## **Mangez à satiété**

Pour éviter de grignoter, entre les repas mieux vaut manger à sa faim et plus précisément à satiété. C'est-à-dire quand on a l'impression d'avoir suffisamment mangé pour tenir jusqu'au repas suivant et que le plaisir de manger diminue, que l'on a l'impression que ce que l'on mange a moins de saveur.

Les experts s'accordent à dire qu'il apparaît environ 20 minutes après le début du repas. L'idée est donc de se laisser le temps de manger. Un repas pris sur le pouce est généralement suivi d'une fringale. Aussi, mieux vaut être attentif à ce qu'on mange. Un repas pris devant la TV ou en lisant un livre ne nous permet pas de faire attention à ce que l'on mange. De plus on mange trop vite dans ces cas-là et le centre de la satiété n'a pas le temps de faire son travail.

### *Comment gagner du temps ?*

Manger 20 minutes en se concentrant sur son assiette sans pour autant se goinfrer n'est pas toujours chose facile. Aussi quelques astuces vous permettent de faire durer votre tête-à-tête gustatif :

- Posez vos couverts entre chaque bouchée ;
- Buvez un verre d'eau entre deux portions ;
- Si vous mangez un sandwich, choisissez plutôt du pain complet ou de la baguette qu'un sandwich mou ou un panini moelleux ;
- Mâchez bien chaque bouchée avant de l'avaler.

### *Immédiate et à long terme*

Il existe 2 types de satiété : la satiété immédiate et la satiété à long terme. La première peut s'obtenir avec une grande quantité d'aliments peu caloriques (salade verte, par exemple), mais ne permettra pas de tenir jusqu'au prochain repas si des aliments favorisant une satiété à long terme ne sont pas ajoutés à ce repas. Ces aliments sont plus caloriques, mais aussi plus efficaces pour lutter contre le grignotage. Privilégiez par conséquent le pain complet, les pommes de terre, le poisson, les laitages, le riz complet, les fruits et les légumes. Cette liste étant bien entendu non exhaustive.

## **Bougez !**



Une fois les bonnes résolutions alimentaires adoptées, reste à choisir une activité physique qui permettra d'accélérer la perte de poids. Pour maigrir, inutile de s'imposer un rythme effréné. Une demi-heure de squash donnera, certes, l'impression de s'être dépensé, mais n'aura pas d'effet sur le poids. Le truc pour allier sport et amaigrissement ? Obliger son organisme à puiser dans ses réserves de graisse grâce à un exercice de moyenne intensité. Par exercice de moyenne intensité, entendez une activité que vous pouvez réaliser pendant une heure sans vous essouffler. Si vous ne pouvez maintenir une conversation sans reprendre votre souffle après votre séance de sport, vous faites fausse route.

### *Quel sport ?*

Le vélo, la natation, la marche sportive et le footing permettent d'affiner la silhouette, mais choisissez une activité en fonction de vos préférences. Inutile de vous forcer à aller à la piscine alors que vous avez horreur de vous montrer en maillot, sous prétexte que ça fait maigrir !

### *Quelle fréquence ?*

Faire du sport demande un minimum d'organisation. Pour éviter les mauvaises surprises, fixez dans votre agenda des plages horaires destinées au sport. L'idéal pour que les kilos ne tardent pas à s'envoler étant de se bouger pendant une heure trois fois par semaine. Une autre bonne idée est de se résoudre à prendre les escaliers et faire un maximum de trajets à pied.



### *Bonne nouvelle : un bonus au repos*

Une activité physique pratiquée régulièrement ne se contente pas de brûler les graisses pendant l'effort. Le sport augmente notre métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie consommée par le corps pour dormir, digérer; pour fonctionner en somme. Si vous êtes constant(e), le nombre de calories brûlées au repos peu augmenter de 200 kilocalories par jour. Sachant qu'il faut en moyenne 10 000 kilocalories pour venir à bout d'un kilo de graisse, cela représente un bonus de 7 kilos de graisse par an.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

©Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : [info@pharmaplanet.be](mailto:info@pharmaplanet.be)