

Article nutrition :

Surpoids : Sensibilisation et conseils

**1. Conseils généraux**

Ne pas sauter de repas car cela entraîne une compensation sur le repas suivant et des risques de grignotage.

Vous pouvez, selon vos habitudes faire un goûter pour éviter les compulsions alimentaires. Evitez une restriction trop importante que l'on n'arrive pas à tenir. Le but est un changement durable de vos habitudes alimentaires. En pratique, aucun aliment ne devrait être supprimé, il faut juste en modérer la consommation.

Boire régulièrement

Bien mastiquer, manger lentement et dans le calme.

Continuer ou reprendre une activité physique régulière (3h par semaine)

**2. Conseils spécifiques**

Je mange entre les repas : Prendre des repas suffisamment copieux vous permettra de moins grignoter entre les repas car vous aurez moins faim. Faire un repas complet le midi et le soir avec entrée/plat/laitage et dessert vous aidera à ne pas manger dans l'après midi ou en soirée.

Votre organisme a besoin d'avoir des apports alimentaires à heures fixes, cela lui permet d'avoir des repères afin de mieux réguler votre appétit.

Si vous avez néanmoins besoin de quelque chose en dehors des repas, faites des collations à heures fixes constituées d'aliments peu énergétiques (fruits, laitages, pain...).

J'ai besoin de grosse quantité pour être rassasié aux repas mais je ne grignote pas : Dans ce cas, prenez un hors d'œuvre et n'allez pas directement au plat de résistance. Prendre des crudités ou un potage en début de repas, permet d'avoir moins faim ensuite. On peut augmenter le volume du repas en ajoutant aux féculents une bonne portion de légumes à chaque repas. Et n'oubliez pas le laitage et le fruit en fin de repas. Le pain est aussi important, à ne pas oublier, surtout si vous n'avez pas de féculents au repas.

Je mange beaucoup à l'extérieur : Dans ce cas, vous pouvez quand même faire attention à ce que vous choisissez au restaurant en évitant de préférence les plats en sauce, les fritures et les desserts. Prenez donc juste un plat accompagné d'un fruit en dessert que vous aurez pris soin d'apporter.

Si vous prenez un sandwich le midi, consommer surtout des légumes avec de la viande le soir, évitez les féculents et le pain. Dans tous les cas, éviter les desserts, les boissons sucrées et l'alcool.

Je fais un seul repas par jour : Il n'y a aucune obligation à faire trois repas par jour, mais les personnes n'en faisant qu'un seul ont souvent plus de problème de poids que les autres. En réalité, souvent seul le repas du soir est pris avec de grosses quantités, le choix d'aliments consistants car la faim est là, au détriment des légumes. On accumule alors aisément les

féculents avec du gruyère, le fromage (plusieurs morceaux) et le laitage. On observe aussi parfois des grignotages juste avant le repas.

Donc mieux vaut faire 2 repas pour assurer des apports énergétiques réguliers et être en meilleure forme toute la journée.

Je consomme de l'alcool régulièrement : Vous buvez chaque jour du vin, de la bière ou de l'alcool fort. L'alcool, quel qu'il soit, constitue un apport calorique qui peut être important. En réduisant votre consommation d'alcool, vous perdrez rapidement du poids.

Je ne fais pas de cuisine, je mange surtout des plats préparés : Evitez les crudités déjà assaisonnées, les plats tout prêts du commerce qui sont en général très gras. Pour une cuisine rapide, optez pour les boîtes de conserve de légumes et de poissons, pour les légumes surgelés. Prenez une salade ou un potage (maison ou industriel) en début de repas, un fruit et un laitage en fin de repas. Préparer soi-même ce que l'on mange permet d'en contrôler le goût et ce qu'on y ajoute, notamment le sel et les matières grasses.

### 3. Exemple de ration hypocalorique (1500 kcal)

<u>Petit déjeuner :</u>	<u>Déjeuner :</u>	<u>Dîner :</u>
Thé ou café + édulcorant 60g de pain + beurre 1 laitage nature ou 0%MG aux fruits ou 50g de céréales type pétales non sucrées 150ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé	Hors d'œuvre : crudités + 1 c à soupe de vinaigrette 120g de viande ou poisson, <b>et</b> 200g de féculents cuits, <u>sans</u> matières grasses 1 laitage nature ou 0%MG aux fruits 1 fruit pas de pain si il y a des féculents	Hors d'œuvre : crudités vinaigrette ou soupe 120g de viande ou poisson, <b>et</b> 200g de légumes, <u>sans</u> matières grasses 30g de fromage + 60g de pain (1/4 baguette) 1 fruit

#### **Les aliments suivants seront limités :**

charcuterie : 1 fois / semaine

fromage : maximum 30g par jour

friture : 1 fois tous les 10 jours

pâtisserie : maximum 1fois par semaine

Claire LOUREIRO - Diététicienne  
 Février 2008