

PRINCIPE DE BASE DE LA DIETETIQUE

Où vous situez-vous ?

Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) :

Poids en kilo / Taille en mètres au carré

Le résultat se situe entre 20 et 25 : on considère que le poids est normal

Le résultat se situe entre 25 et 30 : c'est le surpoids, les kilos en trop commencent à devenir une menace pour la santé

Le résultat se situe entre 30 et 35 : on parle d'obésité, dans ce cas les risques de maladie (hypertension, diabète, cancer...) deviennent très importants.

Rappels sur l'hygiène de vie :

Tabagisme et alcool ne font pas bon ménage avec l'hygiène de vie, réduire dans un premier temps et supprimer dans un deuxième, sont des objectifs à vous fixer.

Ensuite viens l'alimentation, l'activité physique et sportive (APS) et la récupération ; ces trois thèmes étant étroitement liés.

L'alimentation

Plus vos habitudes seront bonnes et régulières, plus les écarts accordés n'auront d'incidence et seront fait sans remords.

Aussi simple qu'il y paraisse, le choix des courses est primordial. En effet, ce qui se trouve dans vos caddys passe par les frigos, les placards, et fini dans le ventre.

Puis viennent les quantités, il ne faudrait jamais se resservir car on a vite fait de faire « deux repas », penser à cuisiner en raisonnant en quantité par personne (ex : pour les pâtes, comptez 80gr de pâtes sèches/personne).

Prendre garde aussi aux mauvaises associations, sucres et graisses étant le pire des binômes.

Eviter aussi de cumuler les graisses animales (viande / fromage).

Enfin, chaque repas doit comporter ces trois catégories d'aliment : protéines, glucides, lipides.

Les trois repas devant être dégressifs en terme de quantité : petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner du pauvre.

Protéines :

Les protéines sont indispensables au fonctionnement de notre organisme. Ce sont les principaux constituants de nos muscles et elles interviennent dans de nombreuses fonctions du corps. Il est donc important d'en consommer suffisamment.

Les protéines d'origine animale se trouvent dans:

- les viandes et poissons: 15 à 24%
- les fromages: 15 à 30%
- l'œuf: 13 %
- les laitages: yaourts et fromage blanc: 5 à 8%
- le lait: 3,5%

Elles contiennent tous les acides aminés essentiels.

Les protéines d'origine végétale proviennent essentiellement :

- du pain: 7%
- des céréales, féculents, légumineuses et légumes secs: 2 à 5%.

Elles sont déficientes en certains acides aminés essentiels.

Ce groupe d'aliments contient aussi des lipides (graisses) dont la qualité et la quantité sont variables d'un aliment à un autre. Seuls les aliments d'origine animale apportent du cholestérol. La proportion en graisses de ces denrées alimentaires est fortement variable au sein d'un même groupe de produits selon qu'ils sont issus du milieu marin ou du milieu terrestre. La principale différence entre les viandes et les poissons se situe essentiellement au niveau de la qualité de ces graisses. Les viandes sont plus riches en cholestérol en acides gras saturés alors que la graisse des poissons contient, en général, davantage d'acides gras essentiels polyinsaturés qui ont un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires.

Intitulées VPO (Viande Poisson Œuf), vous veillerez à la présence d'une d'entre elles lors de vos repas. Le soja pouvant être une variante de temps en temps.

Les viandes doivent être variées (plus de blanches que de rouges) et systématiquement le midi (jamais le soir). Préférer une cuisson saignante pour le bœuf.

Pour les œufs, hormis pour ceux ayant des problèmes de cholestérol, comptez 2 œufs maxi/personne ; cuisson à privilégier (puis par ordre décroissant) :

- à la coque (si fraîcheur garantie)
- mollet
- dur
- au plat
- omelette

Le poisson doit revenir souvent lors des repas, on le néglige trop par rapport aux viandes.

Pensez aussi aux poisson-gras (saumon, hareng...), ils comportent des acides gras essentiels.

Semaine-type de protéines :

	Midi	Soir
Lundi	Bœuf	Volaille
Mardi	Poisson	Oeuf
Mercredi	Volaille	Jambon
Jeudi	Poisson	Soja
Vendredi	Bœuf	Poisson
Samedi	Volaille	Oeuf
Dimanche	Au choix Veau / porc Agneau / abat (<i>une x par mois</i>)	Soja

Glucides :

Appelés hydrates de carbone ou encore sucres, les glucides forment une famille qui se compose de molécules de taille et de structure très diverses. Leur principal rôle est de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire à son fonctionnement. C'est en quelque sorte le carburant de notre corps.

En revanche, si l'on consomme trop de glucides, l'organisme est dans l'obligation de les stocker sous forme de graisse ce qui contribue à augmenter la proportion de tissu adipeux...

Apport en glucides pour 100 grammes

Produits riches en amidon :

Pâte cuite	22 g
Riz cuit	26 g
Pomme de terre vapeur	18 g
Baguette	56 g
Biscotte	74 g
Pain de mie	50 g

Légumes :

Haricots verts	4 g
Petits pois	5 g
Carottes	7 g

Fruits :

Pomme	11 g
Banane	21 g
Raisin	16 g
Kiwi	10 g

Produits sucrés :

Sucre	100 g
Bonbon	100 g
Chocolat	64 g
Confiture	70 g

Les sucres lents (pâtes, riz complet) sont bien moins stockés car ils sont dépensés au fur et à mesure de la journée.

Ils peuvent être présents à chaque repas en quantité raisonnable (surtout le soir !), comptez 80 gr. de pâtes sèches ou 60 gr. de riz, semoule, efly, pilpil... par personne.

Seuls ceux pratiquant une activité physique très régulière peuvent augmenter un peu ces quantités.

Lipides :

Ils sont stockés dans des cellules qui constituent les graisses du corps.

Celles-ci jouent un double rôle:

- Elles sont le principal réservoir d'énergie
- Elles modèlent le corps.

Ils servent directement de carburant énergétique en cas d'effort physique d'une moyenne intensité et d'une durée prolongée. Quand on court, par exemple. Le muscle cardiaque, lui, consomme en permanence des acides gras.

Selon leurs propriétés chimiques, on peut classer les acides gras en trois grandes familles. Chacune apporte des bénéfices différents à notre organisme.

- **Les acides gras saturés** que l'on rencontre essentiellement dans les corps gras animaux (viande, oeuf, lait, beurre, crème fraîche) et qui, consommés en grande quantité, augmentent le risque cardio-vasculaire. Ils ont le pouvoir d'augmenter le taux du cholestérol sanguin et surtout celui du **LDL** (le mauvais). Plus ils sont présents dans un corps gras, plus celui-ci est de consistance solide. Ils sont aussi présents dans des graisses d'origine végétale comme l'huile de copra qui est solide ;
- **Les acides gras mono-insaturés** que l'on rencontre essentiellement dans les huiles d'olive, d'arachide, de colza ainsi que dans la graisse de porc. Ces acides gras ont un rôle dans la protection de nos artères ;
- **Les acides gras poly-insaturés** présents majoritairement dans les huiles de tournesol, pépins de raisin, noix, maïs, soja, dans les oléagineux (cacahuètes, noix, noisettes, amandes, pistaches ainsi que dans les graisses de poisson). Ces acides gras vont eux aussi avoir des effets protecteurs sur notre appareil cardio-vasculaire puisqu'ils font diminuer le taux de cholestérol, le taux de triglycérides et ils empêchent l'agrégation des plaquettes.

Les graisses alimentaires doivent être présentes dans l'alimentation quotidienne, à raison de 2 à 3 g par kilo de poids et par jour (soit 30 à 35 % de l'apport énergétique total). Mais ce taux est très facilement dépassé, car les lipides ne sont pas toujours visibles. Les graisses cachées sont celles qui sont contenues dans des aliments qui ne paraissent pas gras : viandes, charcuteries, fromages, plats préparés riches en sauce, crème, beurre. Les aliments de fast food, les frites, chips et poissons panés font partie de ces aliments gras dont l'excès fréquent doit être signalé.

Teneur en graisses de quelques aliments :

Aliments (100 g)	Teneur en graisses (en g)
Huiles, saindoux, beurre, margarines	100
Lard, rillettes, beurre "allégé"	70
Crème fraîche, gruyère, camembert	35
Saucisse de Francfort, gigot de mouton, oeuf, maquereau, filet de porc	20
Rumsteak, petit-suisse à 40 % MG, poulet	10
Fromage blanc 20 % MG	4

Ne confondez pas lipide et lipide !

Légumes / fruits :

Les fruits et légumes sont des aliments indispensables ! Sources de vitamines, de minéraux de fibres... Ils doivent être présents à chaque repas.

Les aliments de ce groupe contiennent très peu de protéines et de lipides mais sont en revanche très riches en fibres, sels minéraux et vitamines diverses, notamment ceux ayant des propriétés anti-oxydantes, en eau, ont des teneurs variables en glucides. De par la richesse en micronutriments de ces aliments il faut en consommer abondamment à chaque repas. Leur teneur en protéines est très faible, en général on en trouve moins d'un demi gramme pour cent grammes de produit, avec des protéines incomplètes car déficitaires en certains acides aminés essentiels. Les lipides sont quasiment absents des légumes et des fruits.

L'effet bénéfique sur la santé des fruits et légumes est aussi fonction de la quantité ingérée quotidiennement et on recommande d'en consommer environ 500 g, sous différentes formes (crus, cuits, en compote, en jus) et à tous les repas, y compris le petit déjeuner.

il faut manger 5 fruits et légumes par jour. Il s'agit là bien sûr d'un minimum, qu'il ne faut pas hésiter à dépasser ! Le moyen le plus simple de s'y tenir est par exemple :

- **Un fruit** au petit déjeuner, au goûter ou en cas de fringale dans la journée ;
- **Un légume** et **un fruit** au déjeuner ;
- **Un légume** et **un fruit** au dîner.

Hydratation :

L'eau.

C'est l'élément vital. Le corps humain est une sorte d'éponge puisque l'eau représente plus de 60% de son poids: 40 à 42 kg pour un poids de 65 kg.

On peut vivre longtemps sans manger mais pas sans boire.

Un déficit de 5 à 10% entraîne une grande fatigabilité.

Elle dissout et véhicule toutes les substances en les transportant d'une cellule à l'autre. Elle contribue également à la régulation thermique: quand on transpire lorsque la température du corps s'élève, cela le rafraîchit.

Elle élimine une grande partie des déchets métabolique dans les urines.

Le sang passe en permanence dans les reins où il est filtré: une partie de l'eau est réabsorbée, une petite partie entraîne les éléments qui sont à éliminer.

On vit souvent dans un état de semi-déshydratation, à cause du chauffage ou de la climatisation, qui se traduit par de la fatigue, une sensation diffuse de malaise.

Le manque chronique d'eau favorise la formation des calculs rénaux et la constipation.

Il faut boire avant d'avoir soif.

Le cerveau met un certain temps à transmettre l'alerte quand l'organisme manque d'eau.

On peut avoir la bouche sèche et pas vraiment une sensation de soif.

Un grand verre d'eau est nécessaire au réveil: on en a éliminé pendant le sommeil.

La boisson du petit déjeuner doit être copieuse: un grand bol, pas une tasse, pour bien réhydrater l'organisme.

Il faut boire ensuite tout au long de la journée, avant, pendant et après les repas.

Compter 1.5l d'eau minimum par jour et bien plus en cas d'activité physique.

Collation :

En cas d'activité physique, pour éviter la fringale ou « de se jeter à table », il vaut mieux prendre une petite collation :

A 10h = Yaourt, céréales

Ou

A 16h = Fruit, pain

Ou

A 22h = Fromage, pain (après un entraînement par exemple)