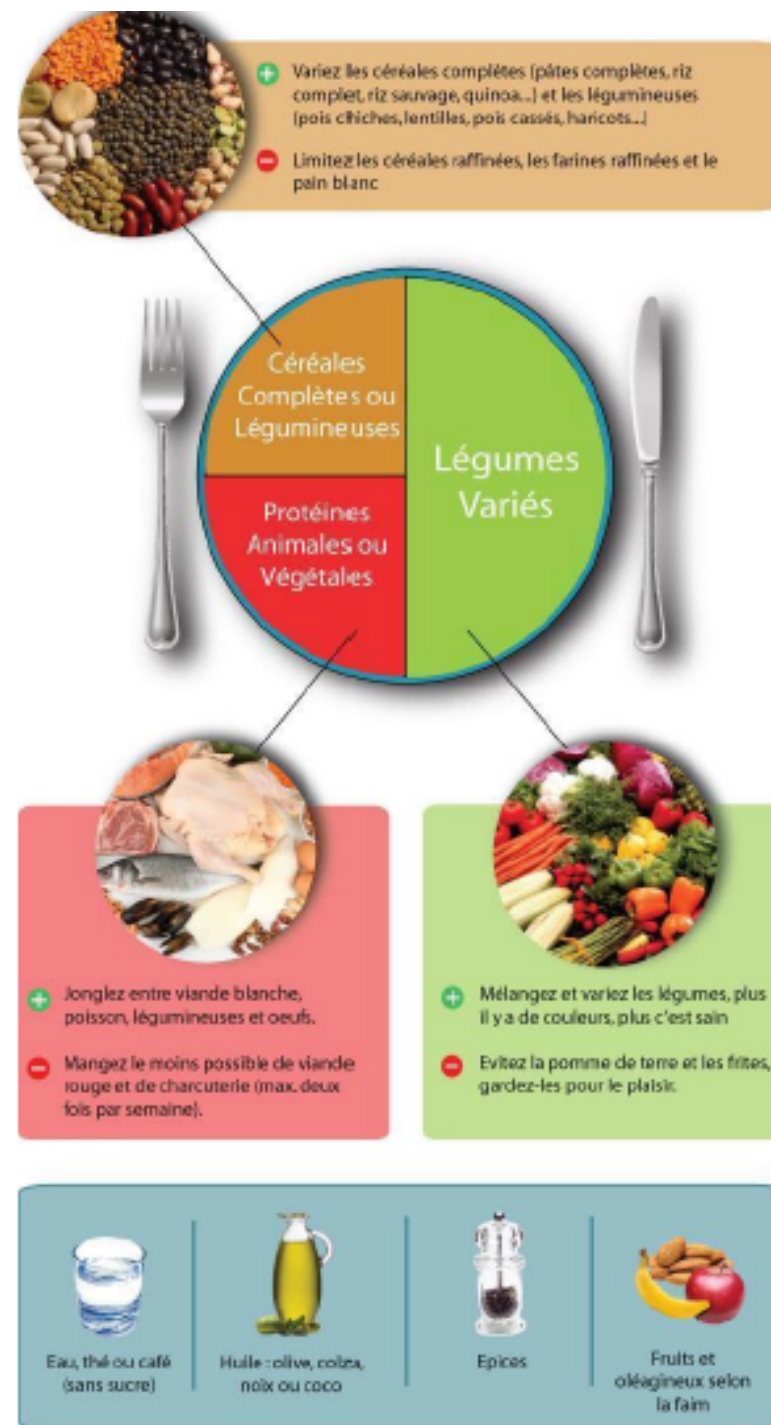


## FICHE 2: NUTRITION

### 10 REGLES D'OR

- **MODÉREZ VOTRE ALIMENTATION:** 1 assiette = ½ portion de légumes + ¼ de féculents + ¼ de protéines + eau à volonté. Stop aux régimes et privations ! 3 repas par jour + 1 collation ! Attention aux quantités.
- **VARIEZ VOTRE ALIMENTATION:** 14 aliments différents par jours ! Évitez d'exclure des aliments car en faisant cela plus vous serez tenté par l'aliment interdit, plus vous allez craquer et plus vous culpabiliserez. Tout est autorisé, mais attention à la fréquence de consommation et aux quantités.
- **FAVORISEZ LA QUALITÉ:** Stop au grignotage. Sodas, alcools et jus de fruit doivent être exceptionnels. Limitez la cuisine au beurre ou à la crème. Limitez vos consommations de sucre.
- **CUISINEZ :** Évitez les plats non « fait maison » au maximum. Mangez le plus sainement possible.
- **PAS DE SAUT DE REPAS:** Sinon vous risquez de craquer ou de manger plus au repas suivant. Compensez les excès avec les repas des 2 ou 3 jours suivants sans sauter de repas.
- **RESPECTEZ LA SATIÉTÉ:** Ecoutez votre corps. Si vous n'avez plus faim, arrêtez de manger. Ne vous forcez pas à manger. Prenez du plaisir et apprenez à manger en pleine conscience.
- **MANGEZ LENTEMENT:** pendant 20 à 30 minutes. Evitez de faire plusieurs choses en même temps (TV en mangeant), pensez à vous asseoir. Reposez vos couverts entre deux bouchées.
- **ÉTIQUETAGE :** Si vous achetez des aliments en grande surface ou un plat préparé regardez les étiquettes : vérifiez que le taux de lipide ne soit pas trop important. Cherchez le Nutri-Score®. Vous pouvez aussi faire vos courses avec une application dédiée, mais attention aux informations données, garder un esprit critique.
- **MANGEZ DES LIPIDES :** varier les huiles végétales et limiter au maximum la consommation d'huile de palme. Limiter les graisses animales.
- **MANGEZ DES LÉGUMINEUSES:**
  - 100g de légumineuses cuites peuvent correspondre à 10g de protéines végétales
  - souvent moins chères et moins grasses que la viande
  - riches en protéines si elles sont accompagnées de féculents elles vous apporteront des protéines complètes
  - riches en fer et associées avec un fruit en dessert riche en vitamine C (kiwis, clémentines, oranges...) cela permettra une bonne fixation du fer. Prenez votre thé en dehors des repas sinon il entraîne une mauvaise absorption du fer.



	<b><u>LES GLUCIDES ou SUCRES</u></b>	<b><u>LES LIPIDES ou GRAISSES</u></b>	<b><u>LES PROTEINES</u></b>
<b>Où?</b>	Sucres raffinés: les gâteaux, les sucreries et dans les plats industrielles... Les sucres naturels: Les fruits, les féculents...	Les huiles, le beurre, les plats industriels, les gâteaux, le chocolat, les viennoiseries, les fruits à coque...	Les viandes, les légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots rouge ou blancs, pois cassés), les œufs les poissons, le tofu...
<b>Quels besoins ?</b>	<b>45-50% de la ration énergétique globale</b>	<b>35-40% de la ration énergétique globale</b>	<b>15-20% de la ration énergétique globale</b>
<b>Combien de calories?</b>	<b>1g de glucide = 4Kcal</b>	<b>1g de lipide = 9 kcal</b>  <b>10g d'huile = 1 cuillère a soupe = 90 calories</b>	<b>1g de protéine = 4Kcal</b>
<b>Pour aller plus loin</b>	<b>L'index glycémique:</b> faculté qu'a l'aliment d'augmenter le taux de glucide dans le sang. Plus il est faible mieux c'est.  Ex: les pâtes al dente auront un plus faible index glycémique que des pâtes trop cuites. De même que des céréales complètes (riz complet) auront également un index glycémique plus faible que les céréales raffinées (riz blanc) .	<b><u>graisses saturées</u></b> = <i>graisses animales, huile de palme, huile de coco...</i>  VS <b><u>graisses insaturées</u></b> = <i>Avocats, noix, fruits à coque, huiles d'olive</i>	Quand les protéines végétales sont accompagnées d'une céréale vous obtenez des protéines complètes.

### **CONSEILS GÉNÉRAUX**

→ **À l'achat:** prévoir les menus, faire une liste de course, faire ses courses sans avoir faim, favoriser les produits bruts.

→ **À la préparation:** cuisine soi-même, en quantité adaptée.

→ **Pendant le repas:** être attentif aux sensations internes (satiété, rassasiement, faim) et aux sensations perçues (sucré, amer). Ne pas se resservir, Se servir à l'assiette.

### **RISQUES DES RÉGIMES**

- **carences nutritionnelles**, perte de muscle
- risques de **fractures** et **cardiovasculaires**
- **dépression** (échec)
- perte de **l'estime de soi** – comportement alimentaire inapproprié– disparition des sensations