



Maagrir saineinent



azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

Un poids sain	4
Qu'est-ce que la surcharge pondérale ?	5
Les conséquences potentielles pour la santé	5
Maigrir sainement	6
L'activité physique	7
L'eau	8
Céréales et pommes de terre	8
Légumes	10
Fruits	11
Produits laitiers et produits à base de soja enrichis au calcium	12
Viande, poisson, œufs et produits de substitution	14
Matière grasse tartinable et de préparation	17
Groupe résiduel	18
Édulcorants	20
Conseils pour tenir bon	21
Manger à l'extérieur	22
En vacances	23

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Cher patient,

Vous êtes ,vous aussi, confronté à des problèmes de poids ?
Sachez que vous n'êtes pas seul !

Dans une société où la nourriture abonde, la tentation est grande de manger plus que ce qui est réellement nécessaire. Il arrive fréquemment que nous mangions non pas par faim, mais parce que nous aimons manger ou simplement par habitude. Maintenir un poids correct est affaire d'équilibre entre l'énergie que vous absorbez via votre alimentation et celle que vous brûlez pour vivre et vous mouvoir.

Cette brochure expose une série de consignes à suivre pour adopter une alimentation globalement saine qui vous aidera à maigrir ou à garder votre poids sous contrôle.

Elle peut devenir votre boussole pour vous frayer un chemin parmi la profusion d'informations « contradictoires » qui existent. Si vous suivez ces consignes, vous êtes certain d'être sur la bonne voie.

Bonne chance !

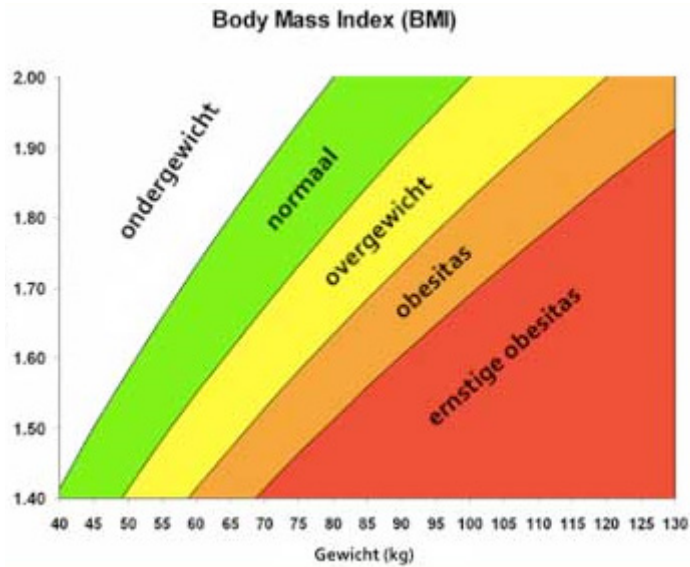
L'équipe de diététiciens

Un poids sain

Pour évaluer votre poids, nous utilisons l'IMC (indice de masse corporelle). Votre IMC est calculé en divisant votre poids par votre taille au carré.

$$\text{IMC} = \text{kg}/\text{m}^2$$

Le graphique ci-dessous vous permet de déterminer votre IMC et de suivre son évolution.



 IMC compris entre 18,5 et 24,9 = poids sain

 IMC compris entre 24,9 et 29,9 = surcharge pondérale

 IMC compris entre 30,0 et 34,9 = obésité

 IMC supérieur à 35 = obésité morbide

Qu'est-ce que la surcharge pondérale ?

La surcharge pondérale apparaît lorsque l'on absorbe plus d'énergie que ce que le corps n'en consomme habituellement.

Les substances énergétiques sont :

- les graisses (1 g = 9 kcal)
- les glucides (1 g = 4 kcal)
- les protéines (1 g = 4 kcal)
- l'alcool (1 g = 7 kcal)

Lorsque l'on absorbe trop de calories, ces dernières sont stockées dans les cellules graisseuses. Un kilo de tissu gras représente 7000 kcal. Pour maigrir d'un kilo, il faut donc réduire sa consommation énergétique de 7000 kcal.

Les conséquences potentielles pour la santé

- hypertension
- risque accru de maladies cardiovasculaires
- diabète
- surcharge articulaire
- détresse respiratoire
- varices
- apnées du sommeil
- goutte
- arthrose
- calculs biliaires
- surcharge rénale
- ...

Maigrir sainement

Pour maigrir sainement, vous devez modifier durablement vos habitudes de vie et surtout alimentaires.

Vous pouvez réduire la quantité d'énergie absorbée en mangeant moins, mais aussi et surtout en choisissant mieux votre alimentation et en la répartissant plus efficacement - donc en mangeant « différemment ».

Par ailleurs, il est essentiel que vous continuiez à manger suffisamment pour maintenir votre métabolisme actif. Pour ce faire, privilégiez les repas très réguliers et répartissez-les sur toute la journée.

L'idéal consiste à prendre trois repas principaux par jour (le petit-déjeuner, le repas de midi et le repas du soir) tout en les combinant à trois en-cas quotidiens (le 10 heures, le 4 heures et une collation en fin de soirée).

Il est préférable de maigrir progressivement. Un demi-kilo à un kg maximum de perte par semaine est un rythme correct (soit 2 à 3 kg par mois).

Certains médicaments comme les diurétiques (médicaments qui font uriner), les laxatifs ou encore les coupe-faims peuvent avoir des effets secondaires très préjudiciables et ne sont pas recommandés.

Pour tout conseil relatif à la prise de médicaments, veuillez consulter votre médecin !

Les substituts de repas comme les boissons lactées et les barres énergétiques peuvent remplacer un repas ordinaire mais c'est une nourriture très monotone qui ne vous aide pas à changer vos habitudes alimentaires.

Le sauna, les massages divers, les bains spéciaux ou les crèmes spécifiques peuvent avoir temporairement un certain effet sur le poids, mais ils induisent surtout une perte d'eau et non de tissus adipeux. À ce titre, ils n'ont donc aucun effet permanent.

L'activité physique

Il est important de combiner des habitudes alimentaires saines à une activité physique suffisante. Par activité physique, nous entendons des efforts d'intensité moyenne au minimum. Ce sont des efforts qui obligent votre cœur à battre un peu plus rapidement, durant lesquels vous respirez plus profondément que de coutume et qui vous font transpirer (légèrement). Il est recommandé aux enfants et aux adolescents (jusque 18 ans) d'exercer une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour. Pour les adultes, la recommandation abaisse la limite minimale à 30 minutes par jour. Cette activité physique peut être répartie sur toute la journée.

Voici quelques exemples : marcher d'un pas vif, faire du vélo, nager, danser, jouer au football ... Mais cette activité n'implique pas nécessairement l'exercice d'un sport. Vous pouvez facilement intégrer ces exercices dans votre routine quotidienne, par exemple en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en descendant du bus ou du tram un arrêt plus tôt, en stationnant votre voiture un peu plus loin, en faisant du jardinage ou vos tâches ménagères comme le nettoyage, et cetera.

Quelques conseils pour bouger sainement

- Choisissez des activités qui s'adaptent à vos occupations journalières et privilégiez surtout une activité que vous aimez pratiquer !
- Prenez votre vélo ou allez à pied lorsque vous n'avez qu'une courte distance à parcourir.
- Cherchez un partenaire de loisirs pour faire du sport. C'est toujours plus gai à deux que seul. Programmez régulièrement une activité physique avec votre partenaire, votre famille ou un(e) ami(e).
- Essayez de mettre en place une certaine routine. Fixez-vous des échéances quant à votre activité physique. Vous pouvez par exemple choisir une soirée fixe en semaine pour aller à la salle de sport.

L'eau

Il est très important pour notre organisme que nous maintenions un équilibre hydrique optimal. C'est pourquoi il est recommandé de boire chaque jour 1,5 litre d'eau environ. L'eau plate, l'eau pétillante, le café et le thé font partie des boissons conseillées. Les jus de fruits et les boissons lactées, en revanche, en sont exclus.

Quid des boissons rafraîchissantes light ?

Comme le café et le thé, les boissons light peuvent être utilisées pour varier les plaisirs, mais elles contiennent des édulcorants qui ne peuvent pas être consommés en quantités illimitées. Il est recommandé de ne pas boire plus d'un demi-litre de boissons light par jour.

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • eau (plate ou pétillante), eau aromatisée (sans sucre) • eau additionnée de sirop sans sucre (0 %) • café - thé • boissons rafraîchissantes light < 5 kcal/100 ml (max. 0,5 l par jour) • sodastream avec coca light, coca zéro, coca light citron 	<ul style="list-style-type: none"> • boissons rafraîchissantes (coca, limonade, et cetera) • boissons énergisantes • eau sucrée aromatisée • eau additionnée de sirop/grenadine • boissons alcoolisées

Céréales et pommes de terre

Les céréales et les pommes de terre représentent une part importante de nos repas. Choisissez de préférence les variantes complètes (céréales complètes, pain multicéréales, et cetera). Elles contiennent davantage de fibres alimentaires, de vitamines et de sels minéraux que les variétés blanches. En outre, elles entraînent une sensation de satiété plus rapide, ce qui retarde donc plus longtemps la sensation de faim. Il n'est pas rare que les pommes de terre soient accusées de faire grossir - à tort. Choisissez toutefois un mode de préparation pauvre en graisse et tenez-vous-en à la portion autorisée.

Pain, biscottes et céréales pour petit-déjeuner

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • pain gris, pain complet, pain d'épeautre, pain de seigle, pain multicéréales • biscottes/cracottes/crackers à la farine complète • pistolets/baguettes gris, multicéréales • wraps multicéréales, pains pitta complets, crêpes à la farine grise sans sucre, taco • muesli sans sucre • céréales complètes pour petit-déjeuner, flocons d'avoine, flocons de blé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • pain blanc, pain au lait, craquelin, pain aux raisins • viennoiseries (croissant, couque au beurre, et cetera) • biscottes/cracottes/crackers à la farine blanche • pistolets/baguettes/piccolos blancs • sandwiches • wraps blancs, pains pitta blancs • pain turc • muesli croquant (cruelli) • céréales sucrées pour petit-déjeuner.

Pommes de terre, pâtes et riz

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • pommes de terre cuites/cuites à la vapeur • purée au lait écrémé sans graisse • pâtes complètes • riz brun, riz non décortiqué • couscous multicéréales, grains de blé, boulgour, quinoa • polenta 	<ul style="list-style-type: none"> • pommes de terre rissolées • frites • croquettes • purée au lait entier avec graisse • pâtes blanches • riz blanc • couscous blanc

100 grammes de pommes de terre	1 tranche de pain gris/complet (30 grammes)
= 30 grammes de riz cru	= 20 grammes de biscottes à la farine complète
= 30 grammes de pâtes crues	= 20 grammes de galette de riz multicéréales (2 pièces)
= 25 grammes de boulgour cru	= 20 grammes de muesli
= 25 grammes de couscous cru	= 20 grammes de cornflakes

Légumes

Les légumes sont très riches en vitamines, en sels minéraux, en liquide et en fibres alimentaires. Ils favorisent la sensation de satiété tout en étant pauvres en calories. Il est recommandé de manger quotidiennement deux portions de légumes, soit par exemple au moins 200 g lors du repas chaud et au moins 100 g lors du repas tartines. Un bol de potage de légumes frais ou une portion de légumes crus - tomates cerises, carottes, concombres - peut aussi constituer une excellente collation coupe-faim.

Certains légumes comme les pois, les haricots (blancs), le maïs, la betterave rouge, le potiron, le panais et l'avocat contiennent plus de calories. Mais ce n'est pas une raison pour les bannir de votre alimentation ; il suffit d'en manger moins et de les combiner à un autre légume. Il est également important de varier les plaisirs. Choisissez principalement des légumes de saison !

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• tous les légumes frais, à consommer cru/cuits/étuvés à la vapeur• tous les légumes surgelés sans ajout de sauce ni de crème• les potages de légumes frais à base de bouillon dégraissé et sans additifs• les jus de légumes, la purée de tomates• les légumes au vinaigre (cornichons, petits oignons, câpres)• avec modération : tous les légumes en conserves/bocaux, sans ajout de sauce, de crème ni de sucre	<ul style="list-style-type: none">• les légumes préparés en sauce, à la crème ou avec de la mayonnaise• les légumes surgelés en sauce et/ou à la crème• la soupe à base de bouillon ordinaire• les conserves/briques/poches de potage prêts à l'emploi• les légumes en sauce en conserves ou en bocaux

Fruits

Comme les légumes, les fruits sont une source importante de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires. Il est recommandé de manger 2 à 3 portions de fruits réparties sur toute la journée. Choisissez de préférence des fruits frais de saison.

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• tous les types de fruits frais• tous les types de fruits surgelés• les compotes de fruits faites maison (compote de pommes, d'abricots, de poires, et cetera), sans sucre ajouté• avec modération : les fruits en boîte, conservés dans leur propre jus/de l'eau/du jus, sans sucre ajouté, olives	<ul style="list-style-type: none">• fruits secs (dattes, raisins secs, figues)• fruits confits et glacés• compotes de fruits prêtes à consommer (compote de pommes ou d'abricots en bocaux, et cetera)• jus de fruits (non) sucrés• smoothie• fruits au sirop en boîte
<p>1 portion de fruits correspond à :</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 pomme, poire, orange, pêche- 2 abricots, kiwis, mandarines, figues fraîches, tranches d'ananas frais- 3 petites prunes- 10 cerises, raisins, litchis, fruits de la passion, olives- une demi-banane, mangue, melon Galia, melon de Cavaillon, pamplemousse- un demi-ravier (250 g) de fraises, framboises, groseilles, groseilles à maquereau, mûres, canneberges, myrtilles- un quart de pastèque- 125 g de compote de fruits, de fruits en boîte, conservés dans leur propre jus/de l'eau (sans sucre ajouté)	

Il faut presser 2 à 3 oranges pour obtenir un verre de jus (125 ml). Ce verre contient donc autant de sucre de fruit (fructose) que 2 à 3 fruits. En outre, une partie des fibres alimentaires qu'ils contiennent sont perdues lors du pressage. Il est donc préférable de manger le fruit plutôt que de boire un verre de jus pressé.

Produits laitiers et produits à base de soja enrichis au calcium

Le lait et les produits laitiers constituent une excellente source de calcium, de vitamines B et de protéines. Ils sont donc incontournables dans une alimentation équilibrée. Mieux vaut toutefois privilégier les produits à base de lait écrémé et sans sucre.

Lait

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• lait écrémé• poudre de lait écrémé• babeurre nature• lait chocolaté préparé au lait écrémé avec de la poudre de cacao noir ou non sucré	<ul style="list-style-type: none">• lait demi-écrémé et lait entier• poudre de lait entier• crème• lait chocolaté

Produits laitiers

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• yaourt maigre nature/yaourt maigre aux fruits (0 % de matière grasse, 0 % de sucres ajoutés)• fromage blanc maigre nature ou aux fruits, non sucré• yaourt grec maigre nature ou aux fruits, non sucré• yaourt maigre à boire, non sucré• kéfir non sucré (light)• pudding/mousse/flan préparé à base de lait écrémé, de pudding en poudre et d'un édulcorant• crème légère(max. 10 % de matière grasse)• avec modération : glace light, sorbet	<ul style="list-style-type: none">• yaourt entier nature/aux fruits• yaourt nature/aux fruits, sucré• yaourt à la grenadine• fromage blanc (entier) nature ou aux fruits, sucré• yaourt grec (entier) nature ou aux fruits, sucré• boissons lactées sucrées (lait aromatisé aux fraises, aux abricots ou encore le lait d'amande, le lait de riz et le lait d'avoine)• milkshake• pudding/crème de riz/flan prêt à l'emploi• crème (aigre)/crème fraîche/crème fouettée• crème-glace

Produits à base de soja enrichis en calcium

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • boisson nature à base de soja enrichie en calcium (light) • boisson à base de soja enrichie en calcium - parfum vanille light ou chocolat light • yaourt nature au soja, non sucré • pudding maison préparé à partir d'une boisson nature à base de soja enrichie en calcium (light), de pudding en poudre et d'un édulcorant • crème de soja light 	<ul style="list-style-type: none"> • boisson aromatisée à base de soja (chocolat, vanille, fraises, et cetera) • desserts à base de soja (vanille, chocolat, et cetera) • crème de soja

Attention ! Vérifiez bien sur l'emballage si le produit à base de soja est enrichi en calcium. Si la mention « bio » figure sur l'emballage, il ne l'est pas !

Fromages

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • tranches de fromage ferme maigre/light (20+ et 30+) • fromage à tartiner ou fondu maigre/light • bleu maigre/light • fromage maigre/blanc (aux herbes), fromage cottage, ricotta, fromage de chèvre doux, feta light, mozzarella light 	<ul style="list-style-type: none"> • tous les fromages 40+ et 60+ • tous les fromages à tartiner crémeux • fromage blanc entier, fromage cottage entier/demi-écrémé, mascarpone, feta (à l'huile), mozzarella

La teneur en matière grasse du fromage est indiquée par un chiffre accompagné du signe + (par exemple 20+) ; cela signifie que le pourcentage de matière grasse est indiqué pour 100 g de matière sèche (donc après extraction de l'humidité) et non pas pour 100 g de fromage ! Pour connaître approximativement la teneur en matière grasse pour 100 g de fromage, vous devez diviser par 2 le chiffre devant le signe + (par exemple, un fromage 20+ contient environ 10 g de graisse pour 100 g de fromage).

Les fromages contiennent une quantité substantielle d'acides gras saturés. Choisissez donc toujours des fromages maigres.

Viande, poisson, œufs et produits de substitution

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution constituent une source intéressante de protéines, de vitamines et de minéraux comme le fer. Ces substances sont essentielles pour la croissance, le développement musculaire et la récupération de l'organisme.

Privilégiez les viandes maigres et optez deux fois par semaine, pour une portion de poisson.

Le poisson gras est plus calorique que le poisson maigre. Mais il peut de temps à autre figurer au menu en raison de son apport en acides gras oméga 3. Ces acides gras revêtent une importance vitale pour le fonctionnement optimal des cellules, des organes, du cerveau, du système nerveux central et du système immunitaire.

Pour remplacer la viande/le poisson par un équivalent de qualité dans une alimentation végétarienne, il est nécessaire de combiner plusieurs sources de protéines végétales ou de les consommer avec des produits laitiers ou des œufs. Les produits de substitution de la viande et du poisson sont notamment les œufs, les produits à base de soja, les légumineuses et les noix. L'on veillera toutefois à ne consommer les noix qu'avec modération car elles sont très énergétiques en raison de leur forte teneur en graisse.

Viande

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • bœuf maigre (filet américain, bifteck, chateaubriand, rôti de bœuf, foie de bœuf, filet de bœuf, rosbif, tournedos, hamburger de bœuf, ragoût de bœuf, et cetera) • veau maigre (escalope de veau, rôti de veau, ragoût de veau, et cetera) • porc maigre (filet de porc, rôti de porc, mignonnette de porc, escalope de porc, côtelette au filet, médaillon de porc, et cetera) • volaille sans peau (poulet, dinde), hachis de poulet • toutes les viandes de cheval • gibier de toutes sortes (lapin, lièvre, faisán, perdrix, autruche, chevreuil, sanglier, et cetera) • avec modération : abats de bœuf/ porc/volaille (langue, rognons, foie, pis, cervelle) • filet de mouton • filet d'agneau 	<ul style="list-style-type: none"> • toutes les préparations de porc mélangé ou haché (paupiettes, saucisses, hamburger, crépinettes, et cetera) • tous les types de viandes grasses : côtes persillées, lard, boudin, escalope viennoise, cordon bleu, viande en conserve (corned-beef, saucisses viennoises) • oie • canard • parties grasses du gibier et de la volaille • lapin de garenne • os à moelle, andouillettes, bouillon gras • mouton • agneau

Préparations à base de viande

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • jambon maigre, jambon fumé, jambon d'épaule, rôti de porc, bacon fumé/braisé, kasseler rib • filet américain pur, filet d'Alsace, filet de Saxe, filet d'York, rosbif, viande fumée de bœuf, rôti de veau • filet d'Anvers, viande fumée de cheval • jambon de dinde (aux herbes), blanc de poulet (aux herbes), roulades de poulet • salade de viande/poulet-curry/... faite maison avec une sauce à base de yaourt maigre/fromage blanc maigre assaisonnée de condiments - herbes, oignons, échalotes, épices du jardin, et cetera 	<ul style="list-style-type: none"> • tous les types de salamis • saucisson de jambon, saucisson de lunch, saucisse de veau, saucisse fumée • filet américain préparé • diverses sortes de pâtés, pâté de foie • pain de viande • tête pressée • lard petit-déjeuner • foie gras • toutes les salades de viande et de poulet préparées

Poisson, crustacés et coquillages

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• tous les poissons maigres frais (truite, barbue, seiche, cabillaud, lieu noir, lingue, poulpe, pangasius, vive, plie/carrelet, lieu/colin, perche, grondin, raie, limande, églefin, brochet, sandre, turbot, tilapia, sole, thon, perche, lotte, tanche, espadon, et cetera)• fruits de mer et coquillages (moules, crevettes, scampis, gambas, langoustines, homards, écrevisses, huîtres, crabes, pétoncles/coquilles Saint-Jacques, bigorneaux, et cetera)• poissons maigres en conserve dans leur eau (thon, tilapia, et cetera)• cuisses de grenouilles• surimi• salade de poisson faite maison à partir de poisson maigre bouilli et d'une sauce à base de yaourt maigre/ fromage blanc maigre assaisonnée de condiments - herbes, oignons, échalotes, épices du jardin, et cetera• avec modération : toutes sortes de poissons gras frais (anchois, hareng, flétan, maatjes, maquereau, anguille, sardine, sprat, saumon, et cetera), toutes sortes de poissons fumés (truite fumée, hareng/sauret fumé, flétan/elbot fumé, saumon fumé, et cetera), poissons gras en conserve dans leur eau/au vinaigre (anchois, rollmops, sardines, maquereau, saumon, et cetera)	<ul style="list-style-type: none">• divers poissons panés - croquettes de crevettes, bâtonnets de poisson, et cetera• préparations de poisson en sauce, à la crème (cassolette de poisson)• conserves de poisson à l'huile ou à la sauce tomate (sardines, pilchards, et cetera)• toutes les salades de poisson et de la mer préparées

Œufs et produits de substitution

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • max. 3 œufs par semaine • légumineuses (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, haricots bruns, fèves, pois chiches, pois cassés, pois gris, et cetera) • quorn • tofu • tempeh • seitan (à base de blé) • avec modération : noix et graines 	<ul style="list-style-type: none"> • loupias • burgers de légumes (panés et précuits, prêts à l'emploi)

Matière grasse tartinable et de préparation

Les matières grasses tartinables et utilisées pour les préparations sont très énergétiques. Utilisez-les avec beaucoup de parcimonie. Choisissez de préférence une graisse molle, riche en acides gras insaturés et à faible teneur en matière grasse.

Matière grasse tartinable et de préparation

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • toutes les matières grasses tartinables à faible teneur en graisse (margarines light, minarines) • avec modération : toutes les graisses de préparation molles ou liquides, les huiles végétales telles que l'huile d'olive, l'huile de maïs, l'huile de tournesol, l'huile de carthame, l'huile d'arachide, et cetera • huile de colza, huile de noix, huile de soja : uniquement pour les préparations froides • huile de friture 	<ul style="list-style-type: none"> • beurre de ferme • beurre de laiterie • saindoux • margarine dure • huile de palmiste, huile de coco • graisse de coco • toutes les graisses de friture dures

Conseils pratiques :

- Utilisez au maximum 1 cuillère à soupe arasée de graisse de préparation par personne pour la préparation d'un repas chaud.
- Privilégiez les techniques de cuisson pauvres en graisse telles que la cuisson, la cuisson à l'étuvée, le grill, une préparation au four ou au micro-ondes, et cetera.
- Préparez au maximum un plat du repas chaud à la graisse.
- Évitez les matières grasses supplémentaires lorsque vous utilisez une garniture de pain tartinable.

Groupe résiduel

Stricte­ment parlant, nous n'avons pas besoin des produits de ce groupe dans le cadre d'une alimentation saine. Ce sont des sources d'énergie inutiles. Autrement dit, elles garantissent uniquement un apport calorique sans fournir de substance nutritive nécessaire. En font partie tous les bonbons, les gâteaux, les pâtisseries, l'alcool, les boissons sucrées, les sauces, et cetera. Toutefois, il est difficilement concevable d'éliminer totalement ces produits de notre culture et de nos habitudes alimentaires. C'est pourquoi nous pouvons les consommer avec modération de temps en temps, par exemple lors d'une occasion particulière. Bien entendu, la meilleure façon de perdre du poids consiste encore et toujours à limiter autant que possible la consommation des produits de ce groupe.

Sucre, pâtes à tartiner sucrées et sucreries

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<p>Avec modération :</p> <ul style="list-style-type: none">• édulcorants artificiels (en poudre, liquides, en comprimés)• confiture allégée en sucre• confiture light• pâte à tartiner au chocolat, à base de fromage blanc et sucrée au moyen d'un édulcorant• miel, pâte de spéculoos allégée en sucre et en graisse• bonbons et chewing-gums sans sucre	<ul style="list-style-type: none">• tous les types de sucre• sirop• toutes les garnitures tartinables sucrées : confiture, miel, sirop de Liège, pâte à tartiner au chocolat, granulés de chocolat, flocons de chocolat, pâte de spéculoos, beurre de cacahuètes• bonbons• chocolat, pralines• massepain

Gâteaux et pâtisseries

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<p>Avec modération :</p> <ul style="list-style-type: none">• biscuits riches en fibres• galette de riz• pain d'épices allégé en sucre	<ul style="list-style-type: none">• tous les gâteaux et pâtisseries ordinaires, les gâteaux de régime « sans sucre » (ils contiennent une forte teneur en matières grasses)• tous les produits de régime à base de fructose et de sorbitol• desserts préparés traditionnels tels que tiramisu, panna cotta, crème brûlée, et cetera

Sauces

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<p>Avec modération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • jus de cuisson dégraissé à base d'un peu de graisse allongée à l'eau puis légèrement liée à la fécule de maïs ou de pomme de terre • sauce blanche à base de jus de cuisson • bouillon dégraissé/sauce au lait écrémé légèrement liée à la fécule de maïs ou de pomme de terre • sauce dressing ou vinaigrette légère à base de yaourt maigre/fromage blanc • vinaigrette faite maison (en remplaçant l'huile par de l'eau) • mayonnaise light • ketchup • sauce barbecue • sauce cocktail light • sauce pickles • moutarde 	<ul style="list-style-type: none"> • sauces préparées au beurre ou à l'huile • jus de viande gras • sauces à la crème • toutes les sauces à base d'œufs et de beurre (p.ex. sauce hollandaise, béarnaise, et cetera) • sauces dressing à base d'huile • mayonnaise • sauce tartare • sauce cocktail

Épices et aromates

CONSEILLÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • tous les épices et aromates • tous les exhausteurs de goûts : arômes, essences, jus de citron, vinaigre • son et gélatine • cubes de bouillon dégraissé 	<ul style="list-style-type: none"> • cubes de bouillon ordinaire

Édulcorants

Les édulcorants artificiels peuvent être utilisés pour remplacer le sucre. Comme ce dernier, ils ont un goût sucré mais ils ne contiennent pas ou peu de calories. Ils se présentent sous forme de comprimés, de poudre ou de liquide.

Le stévia est un édulcorant naturel provenant d'une plante qui ne contient pas de calories. On peut se procurer un peu partout des produits à base de stévia. Le tagatose, le fructose et

les alcools de sucre tels que le xylitol, le mannitol et le maltitol peuvent également être utilisés comme édulcorant, mais ils procurent une certaine dose d'énergie.

Il est fréquent que les aliments combinent plusieurs édulcorants. Certains aliments sont sucrés au moyen d'un mélange d'édulcorants et de sucre ordinaire (glucose). C'est pourquoi il est important de toujours vérifier la composition du produit sur l'emballage. Il est également essentiel de s'assurer que l'édulcorant convient pour les préparations chaudes.

Conseils pour tenir bon

- Ne faites pas vos courses l'estomac vide, sinon vous risquez d'acheter trop. Dressez au préalable une liste de ce que vous devez acheter et tenez-vous-y.
- Veillez à ne pas avoir de bonbons ni d'en-cas à la maison. Rangez soigneusement tous les aliments à un endroit fixe. Vous éviterez ainsi les tentations.
- Choisissez des collations saines - un yaourt maigre ou un pudding sans sucre, un fruit, un bol de potage, une portion de légumes crus - tomates-cerises, carottes en lanières, bouquets de chou-fleur, radis, concombre, et cetera.
- Mangez à heures fixes. Ne sautez pas de repas - surtout le petit-déjeuner. Vous éviterez ainsi la sensation de faim.
- Mangez lentement, mâchez avec application, faites des pauses et savourez votre repas comme un connaisseur.
- Tenez-vous-en aux quantités prédéterminées et répartissez-les sur toute la surface de votre assiette. Choisissez une assiette plus petite et de plus petits couverts.
- Ne mangez pas ce qui reste dans le plat.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour. En buvant un grand verre d'eau avec chaque repas et chaque collation, vous avez la certitude d'atteindre ce volume journalier.
- Ne buvez de l'alcool qu'à des occasions particulières. Attention : il est mauvais pour la santé, fait grossir et stimule l'appétit. Si vous vous servez un verre d'alcool, ajoutez-y une bonne dose de glaçons.

- Informez vos proches, vos amis et votre hôtesse que vous avez adapté votre alimentation, afin qu'ils ne vous mettent pas dans une situation inconfortable, même si c'est avec de bonnes intentions. Faites-vous aider de vos proches.
- Pesez-vous une fois par semaine dans des conditions identiques : à la même heure, en portant les mêmes vêtements et sur la même balance.

Manger à l'extérieur

Lorsqu'ils suivent un régime amaigrissant, beaucoup de gens essaient d'éviter d'aller manger à l'extérieur. Vous ne devez pourtant pas mettre votre vie sociale de côté. Il est parfaitement possible de sortir pour manger, c'est juste une question de faire les bons choix.

Suggestions

- Sautez l'apéritif ou choisissez un jus de tomates ou de pamplemousse, ou encore un verre de champagne, de cava, de mousseux ou de sherry.
- Limitez-vous à une seule boisson alcoolisée : soit un apéritif, soit un verre de vin pendant le repas.
- Optez pour le potage du jour ou une salade de légumes en guise d'entrée.
- Préférez de la viande rôtie/grillée plutôt que de la viande braisée à la graisse.
- Remplacez le poisson frit par du poisson poché ou cuit à la vapeur.
- Demandez que la sauce soit servie à part : ainsi, vous ne serez pas obligé de manger toute la portion.
- Choisissez toujours le menu qui propose le plus de légumes en accompagnement. N'hésitez pas à demander une portion supplémentaire de légumes.
- Prenez des pommes de terre cuites/cuites à la vapeur ou encore des pommes de terre en chemise.
- Profitez de votre repas, mais ne vous laissez pas resservir.
- Demandez une bouteille d'eau pour accompagner votre repas.

- En guise de dessert, un fruit frais ou une salade de fruits constitue un bon choix. Les pâtisseries, la glace et les autres desserts sucrés sont moins recommandés. Si vous voulez malgré tout y goûter, déterminez vous-même les quantités.
- Vous pouvez remplacer le dessert par un thé ou un café. Dans ce cas, privilégiez un édulcorant au lieu de sucre.

En vacances

En vacances, il est souvent plus difficile de suivre strictement les consignes alimentaires.

Voici quelques tuyaux

- En vacances, cherchez surtout à maintenir votre poids stable.
- N'oubliez pas d'emporter votre équipement de sport avec vous. Essayez de faire quotidiennement de l'exercice physique, de préférence le matin. Vous pourrez ainsi encore profiter de toute la journée pour brûler d'autres graisses et vous sentir bien !
- Essayez de garder une certaine régularité dans vos repas. Ne mangez pas à des heures inhabituelles, par exemple la nuit lors d'un trajet en transit.
- Pour les excursions, vous pouvez prévoir un lunch à emporter. Vous déterminez ainsi vous-même ce que vous mangez et en quelles quantités.
- Pendant vos vacances, cuisinez vous-même de temps à autre si c'est possible.
- Si vous avez choisi des vacances en formule tout compris, des repas équilibrés sont plus faciles à composer s'ils se prennent sous forme de buffet. Dans ce cas, gardez à l'esprit que vous séjournerez plusieurs jours sur place et que vous pouvez goûter quelque chose de nouveau chaque jour.

Contact

Département de diététique

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Westlaan

e dietisten.west@azdelta.be

Campus Wilgenstraat

e dietisten.wilg@azdelta.be

Campus de Menin

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus de Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : informations du département de diététique, le 28 février 2019