

Se délester

Adieu les formes, bonjour la forme

Maigrir sans régime, c'est possible. Mais pas sans se passer de certaines habitudes. Et si on partait en voyage d'exploration avec, pour destination phare, la pyramide alimentaire?

Jürg Lendenmann

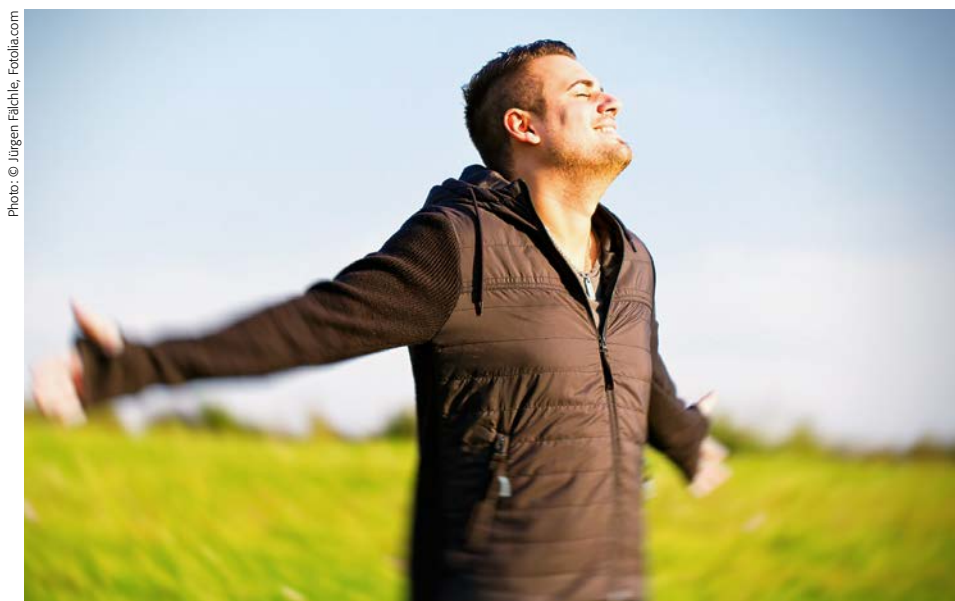


Photo: © Jürgen Falchle, Fotolia.com

En matière alimentaire aussi: se débarrasser des mauvaises habitudes ouvre de nouvelles perspectives.

Il peut s'écouler des années, voire des décennies, avant que l'on ne pense à faire quelque chose pour sa silhouette et pour sa santé. Mais, comme dans un long voyage, le trajet retour prend du temps.

Reconnaître ses vieilles habitudes et s'en défaire progressivement

Ce que nous mangeons et comment nous mangeons ne peuvent être dissociés de notre mode de vie; en effet, nous avons acquis des mauvaises habitudes parce qu'elles sont – ou ont été – socialement ou psychologiquement

gratifiantes: boire une bière entre collègues après le travail, papoter avec ses copines autour d'un café gourmand, se retrouver entre potes au fast-food du coin. Facteurs aggravants: l'envie et le temps de faire du sport ou de pratiquer une activité physique diminuent avec l'âge.

La plupart du temps, les mauvaises habitudes s'installent insidieusement. Pour réussir à les changer, mieux vaut donc faire le trajet retour progressivement plutôt que de vouloir tout bouleverser du jour au lendemain.

Retour à la pyramide

Commencez par bouger davantage au jour le jour; promenez-vous, prenez les escaliers, c'est un bon début. Non seulement vous augmenterez vos dépenses caloriques, mais en tonifiant vos muscles, vous améliorerez votre consommation d'énergie au repos (métabolisme de base).

L'activité physique et le métabolisme de base brûlent des calories tandis que le corps puise dans l'alimentation les calories nécessaires, ainsi que des nutriments essentiels. Perdre du poids n'est possible que si le bilan énergétique est négatif. Mais à vouloir maigrir trop rapidement en diminuant excessivement ses apports alimentaires, on court le risque non seulement d'emmagasiner trop peu d'énergie et de nutriments, mais aussi de perdre le plaisir de manger.

Il est plus judicieux de rééquilibrer progressivement son alimentation... en suivant pour cela les conseils de la pyramide alimentaire suisse (voir illustration). Il s'agit d'une représentation graphique des aliments recommandés pour allier plaisir et équilibre. Sur le site internet [www.sge-ssn.ch/rubrique Toi et moi/rubrique Tests](http://www.sge-ssn.ch/rubrique%20Toi%20et%20moi/rubrique%20Tests) vous trouverez différents tests en rapport avec l'alimentation.

De la base au sommet

La pyramide alimentaire suisse se compose de six étages. Plus l'étage est large,

plus les aliments qui s'y trouvent doivent être consommés en grande quantité. On peut changer ses habitudes alimentaires à chaque étage selon l'objectif pondéral visé.

1 Boissons: remplacez les boissons sucrées de type sodas, boissons énergisantes, thé glacé ou jus de fruits purs par l'eau du robinet ou l'eau minérale sans calories, ou par des tisanes de fruits ou de plantes non sucrées.

2 Fruits et légumes: 5 portions par jour, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion peut être remplacée par son équivalent en jus, sans sucre ajouté. Les fruits et légumes contiennent beaucoup de fibres alimentaires qui rassasient. Variez les couleurs et profitez ainsi des bienfaits de nombreux composés phytochimiques. Idéalement, les légumes devraient composer la moitié d'un repas pauvre en calories.

3 Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses: 3 portions quotidiennes. Privilégiez les produits céréaliers complets: ils contiennent plus de nutriments et de fibres alimentaires rassasiantes.

4 Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu: 3 portions de produits laitiers sont recommandées chaque jour ainsi qu'une autre source de pro-

La pyramide alimentaire suisse donne des recommandations pour une alimentation alliant plaisir et équilibre.



téines (viande ou tofu par exemple), sachant que la viande et la volaille ne doivent pas être consommés plus de 2 à 3 fois par semaine.

5 Huiles, matières grasses et oléagineux: préférez-les d'origine végétale, huile d'olive et de colza par exemple. Très caloriques, elles sont à utiliser avec parcimonie (20–30 g/jour). Une poignée de fruits à coque ou de graines non salées est recommandée tous les jours. Méfiez-vous des graisses cachées dans les produits finis.

6 Sucreries, snacks salés et alcool: même s'il n'y a aucun interdit, réservez le sommet de la pyramide aux occasions spéciales et en petites quantités. Pensez aux substituts plus sains, comme un fruit au lieu d'un dessert sucré.

Ne vous laissez pas dévier de votre route par la publicité et le marketing. Les aliments sains sont les parents pauvres de la publicité et sont rarement placés au niveau des yeux dans les magasins. Nous vous souhaitons plein succès!