



Avec les Nuls, tout devient facile!

# La Table des calories

POUR  
LES NULS

- ✓ + de 10 000 aliments passés au crible
- ✓ Connaître la valeur calorique et la composition de ce que vous mangez
- ✓ Comparer les marques entre elles
- ✓ Faire les bons choix au supermarché et au restaurant

**Jean-Paul Blanc**  
Diététicien, auteur du Petit livre  
de la minceur (16 éditions)  
**Catherine Poggi**  
Diététicienne

Lipides (dont AGS) (g)	Glucides (dont Sucres) (g)
0,16 (AGS:0,03)	0,8 (SUCC:0,8)
0,2 (AGS:0,04)	1 (SUCC:1)
0,22 (AGS:0,05)	1,3 (SUCC:1,3)
0,4 (AGS:0,06)	0,8 (SUCC:0,8)
0,2 (AGS:0,03)	3,4 (SUCC:3,4)
13,9 (AGS:1,8)	0,1 (SUCC:0,1)
0,28 (AGS:0,04)	0,1 (SUCC:0,1)
0,2 (AGS:0,03)	0,1 (SUCC:0,1)
0,2 (AGS:0,03)	0,1 (SUCC:0,1)
1 (AGS:0,1)	0,1 (SUCC:0,1)
0,6 (AGS:0,08)	0,3 (AGS:0,04)
0,3 (AGS:0,04)	0,1 (SUCC:0,1)
0,17 (AGS:0,02)	0,2 (SUCC:0,2)
0,2 (AGS:0,03)	0,1 (SUCC:0,1)
0,2 (AGS:0,03)	0,1 (SUCC:0,1)
0,2 (AGS:0,03)	0,1 (SUCC:0,1)





*La Table des  
calories*

POUR

LES NULS

## **La Table des calories pour les Nuls**

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2011. Publié avec l'accord de Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

ISBN : 9782754020879

ISBN numérique : 9782754024556

Dépôt légal : janvier 2011

Édition : Benjamin Ducher

Correction : Valérie Gios

Mise en page et couverture : KN Conception

Fabrication : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

# ***La Table des calories***

POUR  
**LES NULS**

**Jean-Paul Blanc**

*Diététicien*

*Membre de l'Association Française  
des Diététiciens Nutritionnistes*

**Catherine Poggi**

*Diététicienne*

*Ouvrage dirigé par Florence Le Bras*

**FIRST**  
 Editions



# Sommaire



## **À propos des auteurs ..... XI**

Remerciements ..... XIII

## **Introduction ..... 1**

Votre santé est dans votre assiette ..... 2

À propos de ce livre..... 3

Comment est organisé ce livre ? ..... 5

    Première partie : Une alimentation saine..... 5

    Deuxième partie : Les sorties : manuel de survie  
    pour manger à l'extérieur..... 5

    Troisième partie : Guide calorique des aliments pour  
    évaluer vos plats maison et comparer les marques..... 6

    Quatrième partie : La Partie des dix ..... 6

Les abréviations et symboles utilisés dans ce livre..... 6

Les icônes utilisées dans cet ouvrage..... 8

## ***Première partie : Une alimentation saine..... 9***

### **Chapitre 1 : Plantons le décor..... 11**

    Les calories, kesako ? ..... 11

    Aliments et nutriments, quelle différence ? ..... 12

    Qu'en est-il des apports caloriques ? ..... 14

    Et les autres apports non énergétiques ? ..... 16

### **Chapitre 2 : Obtenir ou garder un bon équilibre alimentaire ..... 23**

    Un mot d'ordre : trois repas par jour !..... 24

    Je varie, tu varies, il varie... ..... 24

    Des fruits et des légumes ..... 24

    Je bouge et je dors !..... 27

    Entre fast-food et resto, mon cœur balance... ..... 28

**Chapitre 3 : Perdre du poids et atteindre son poids de forme . . . . . 31**

Quel est mon poids « idéal » ?..... 31  
Surpoids : quels sont les risques ? ..... 32  
Perdre du poids : les bons conseils !..... 34  
On dîne dehors ? ..... 35  
Comment composer mes menus ? ..... 37  
Produits allégés, édulcorés, substituts de repas...  
ça marche ou pas ? ..... 38

**Chapitre 4 : Limiter les graisses pour prévenir une hypercholestérolémie. . . . . 41**

Les acides gras saturés, qu'est-ce que c'est ?..... 42  
Les bons conseils du doc !..... 44  
Que faire si je déjeune ou dîne à l'extérieur ? ..... 49  
Comment composer mes menus ? ..... 49

**Chapitre 5 : Réduire le sel pour maintenir sa tension artérielle . . . . . 53**

À quoi sert le sodium ?..... 53  
Que faire en cas d'hypertension artérielle ?..... 55  
Je dîne dehors... Et mon hypertension artérielle ? ..... 56  
Comment composer mes menus ? ..... 56

**Chapitre 6 : Bien répartir ses glucides pour contrôler son diabète . . . . . 59**

Vous êtes diabétique ? On vous conseille ..... 59  
À l'extérieur..... 60

***Deuxième partie : Les sorties : manuel de survie pour manger à l'extérieur ..... 63***

**Chapitre 7 : Organiser sa pause déjeuner . . . . . 65**

Faites sauter les crêpes !..... 65  
Burgers, nuggets, wings et Cie..... 66  
Ce bon vieux jambon-beurre..... 67

**Chapitre 8 : Faire les bons choix au restaurant . . . 69**

Au restaurant italien : antipasti et tutti quanti ! ..... 69

Au restaurant marocain : couscous ou tajine ?.....	70
Au restaurant chinois ou vietnamien, l'embarras du choix !..	71
Le japonais : champion du régime.....	72
Au restaurant indien : le plein de saveurs .....	73
Garçon ! À la brasserie traditionnelle.....	74
Au restaurant libanais : attention au mezzé !.....	76

## **Chapitre 9 : Gérer une invitation chez des amis ou des relations . . . . . 77**

Quelques trucs pour être raisonnable tout en étant poli.....	77
Repas du lendemain : compensez ! .....	78

## ***Troisième partie : Guide calorique des aliments pour évaluer vos plats maison et comparer les marques . . . . . 79***

Aides culinaires .....	82
Biscuits .....	85
Boissons.....	99
Boulangerie .....	115
Céréales .....	122
Charcuteries.....	135
Confiserie, chocolat, chocolat en poudre, café, thé.....	148
Conserves .....	161
Desserts .....	183
Épicerie .....	190
Fruits .....	196
Graines et fruits oléagineux .....	199
Laits et produits laitiers .....	201
Légumes.....	248
Matières grasses.....	254
Pâtes préparées .....	258
Pâtes, semoule, riz et autres graines.....	260
Poissons, crustacés, mollusques .....	263
Pommes de terre et apparentés .....	269
Préparations cuisinées .....	270
Régimes spéciaux .....	294
Restaurants et menus .....	316
Soupes.....	347
Sucre, édulcorants et produits sucrés .....	358
Surgelés.....	360

Tartes salées .....	415
Viandes .....	417
Volailles et gibiers .....	421

## ***Quatrième partie : La Partie des Dix.....425***

### **Chapitre 10 : Dix bonnes raisons de surveiller votre alimentation .....427**

Vous êtes en surpoids .....	427
Vous êtes très sédentaire.....	428
Vous avez un gros appétit.....	428
Vous avez des parents ou grands-parents en surpoids.....	429
Vous attendez un enfant.....	429
Vous êtes ménopausée.....	429
Vous arrêtez de fumer .....	430
Vous arrêtez le sport .....	431
Vous vous mettez en couple.....	432
Vous êtes une personne âgée et/ou isolée .....	432

### **Chapitre 11 : Dix règles d'or pour perdre du poids sans le reprendre .....435**

Ne pas boire beaucoup d'alcool.....	435
Manger à heures fixes et ne pas sauter de repas .....	436
Manger lentement.....	436
Faire de l'exercice .....	437
Équilibrer les repas .....	439
Se peser de temps en temps, le matin à jeun.....	440
Éviter de trop manger le soir.....	440
En pratique.....	442
Boire de l'eau en quantité suffisante .....	444
Éviter les sucreries en dehors des repas.....	444
Savoir reconnaître la faim et la satiété.....	445

# À propos des auteurs

---

## *Jean-Paul Blanc*

Diététicien reconnu, diplômé de l'université de Lyon I, fort d'une expérience de près de 30 ans auprès de malades, de bien-portants, de sportifs de haut niveau, Jean-Paul Blanc est l'auteur de différents ouvrages à succès sur la nutrition :

Aux éditions Amphora :

- ✓ *Diététique du sportif* (7 éditions)
- ✓ *Le Petit Guide de mes recettes : forme et santé*
- ✓ *Diététique : que manger pour être performant ?*

Aux éditions First :

- ✓ *Le Petit Livre de la minceur : les calories des aliments du quotidien* (16 éditions)
- ✓ *Les carottes rendent aimable ? 313 idées reçues sur la nutrition passées au crible !* en collaboration avec Anne-Marie Adine.

Membre de l'AFDN (Association française des diététiciens-nutritionnistes) et de la SFNS (Société française de nutrition du sport), il est chargé de cours au département de nutrition du sportif de l'université Paris VI – Pierre-et-Marie-Curie (Pitié-Salpêtrière) et fait partie d'un réseau de soins aux insuffisants rénaux (Renif). Après avoir exercé à l'hôpital et en clinique, il consulte en cabinet privé et s'occupe de diététique thérapeutique et d'éducation nutritionnelle.

En consultation individuelle, il corrige les erreurs nutritionnelles les plus fréquentes et adapte l'alimentation en respectant le goût de chacun, les contraintes de la vie professionnelle et le plaisir de manger. Sportifs, femmes en période de ménopause, enfants en surpoids, hommes d'affaires constituent l'essentiel de sa clientèle.

Passionné de cuisine, il lutte contre la « mal-bouffe » et la perte d'un certain savoir-faire culinaire chez bon nombre de nos concitoyens. Il a été le conseiller nutrition des restaurants Bert's et a participé à l'élaboration et au lancement de sandwiches, salades et desserts équilibrés et diététiques. Il collabore avec le site [www.espritrunnig.com](http://www.espritrunnig.com) et le site de cuisine [www.recettesmaison.fr](http://www.recettesmaison.fr).

### ***Catherine Poggi***

Diététicienne-nutritionniste expérimentée, diplômée de l'université Paris XII, Catherine Poggi est également titulaire d'un diplôme universitaire de spécialisation en troubles du comportement alimentaire (université Paris-Descartes) et d'une licence en micronutrition (université de Poitiers). Elle est membre de l'AFDN et de sa commission internationale. Elle possède une grande expérience acquise dans le secteur de l'agroalimentaire, en milieu hospitalier, en restauration collective et en cabinet. Au cours de ses consultations, elle est amenée à suivre des enfants, adolescents, adultes en surpoids ou anorexiques, des femmes enceintes et des personnes atteintes de pathologies particulières (par exemple : diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, troubles fonctionnels intestinaux).

Passionnée de diététique, elle enseigne, au travers de ses consultations, l'art du bien-être nutritionnel et considère comme fondamental que l'équilibre alimentaire reste propre à chacun et à une situation donnée. Elle défend le principe que la diététique peut accompagner efficacement les thérapies médicales.

## ***Remerciements***

Les auteurs tiennent à remercier pour leur concours les sociétés Amora, Andros, Bénédicte, Brossard, Buitoni, Canderel, Candia, Carrefour, Casino, CECAB (Centrale coopérative agricole bretonne), Coca-Cola France, Danone, Decathlon, Ebly, Elle & Vire, Findus, Fleury Michon, Fruit d'Or, Gervais, Heinz, Herta, Heudebert, Jacquet, Kellogg's, Knorr, Liebig, LU, Maggi, Mars, McDonald's, Miko, Nestlé, Oligosanté, Pasquier, Picard, Pierre Martinet, Quick, Saint-Mamet, Stoeffler, Suzi Wan, William Saurin, Yoplait.

Et en particulier, pour leur contribution active : Claire Meunier (Coca-Cola France), Philippe Rohmer et Joseph Tapiero (CECAB), Valérie Laplaine (Casino), Tiphaine Gimbert (Danone), Christelle Nadal (Oligosanté), Florence Martin (Picard).



# Introduction

---

**L**a diététique anime l'actualité, elle s'impose dorénavant en véritable science de l'alimentation. Son but est la prévention, la conservation ou la récupération d'un bon état de santé. Elle est parfois hygiène alimentaire pour apprendre à bien se nourrir, mais elle est souvent thérapeutique dans de nombreux domaines.

Elle apprend à manger bien (c'est-à-dire en fonction de ses besoins) et quelquefois à bien manger. La question que l'on peut se poser est la suivante : peut-on concilier plaisir et besoin de manger ? La réponse est « oui », c'est tout à fait possible, à condition de savoir modérer ses envies et de diversifier son alimentation.

**Notre santé est dans notre assiette. Pour nous préserver des maladies graves, pour vivre plus longtemps et en bonne forme, il est important de savoir choisir les aliments que l'on consomme en toute connaissance de cause.**

La diététique s'attache à connaître la composition des aliments, à la fois du point de vue énergétique (calories) et qualitatif (rapport entre lipides, protides, glucides, vitamines, minéraux et oligoéléments), mais aussi à étudier le devenir de ces aliments dans l'organisme, c'est-à-dire, outre la digestion, l'absorption et l'excrétion.

Enfin, à partir de ces données, de l'activité de chacun, de son état de santé, elle permettra de déterminer la ration quotidienne idéale. Il s'agit donc d'un équilibre propre à chaque individu !

La santé est étroitement liée au mode de vie, qui est une alternance d'activités et de repos, et à l'hygiène, en particulier alimentaire. À plus ou moins long terme, une alimentation déséquilibrée a des répercussions fâcheuses sur l'organisme

et on est particulièrement sensible à cet état mal défini, à la fois physique et psychique, que l'on appelle « la forme ».

Les habitudes alimentaires sont si profondément enracinées dans la personnalité humaine et dans les traditions socioculturelles que la complexité d'un processus éducatif visant un tant soit peu à les modifier apparaît évidente. L'adaptation est nécessaire du fait qu'il s'agit d'un changement non pas à court terme mais à long terme. C'est un processus qui n'est pas facile ; de là, la nécessité d'une bonne compréhension des avantages d'un tel changement et de la meilleure adéquation des principes diététiques à chacun.

Il faut avant tout respecter l'individu, laisser libre le choix, n'être jamais contraignant ni « moralisateur »... Il faut éviter de culpabiliser les gens en leur disant : « Vous vous faites plaisir en mangeant, c'est mal. » Il faut informer (c'est l'attente de chacun) et éduquer. L'éducation nutritionnelle est une **pédagogie** comme une autre.

Dans les problèmes de prise de poids, il existe en général un apport trop grand d'énergie par rapport à ce que l'on peut dépenser. Faire du sport peut permettre de manger plus. Ce sera toujours préférable à un régime trop strict. La prise en charge est un équilibre à ajuster en fonction des possibilités de chacun.

## ***Votre santé est dans votre assiette***

Selon des données récentes, environ deux tiers des adultes aux États-Unis sont en surpoids, et presque un tiers sont obèses. Beaucoup de pays suivent cette voie (Mexique, Chine), et même si la France est relativement préservée du fait de son mode d'alimentation (jusqu'à quand ?), plus de 14 millions de Français sont en surpoids (selon l'enquête Obépi-Roche 2009) ; entre 1997 et 2009, le poids moyen des Français a augmenté de 3,1 kilos. Une alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique expliquent notamment ces chiffres.

Le programme national nutrition santé (PNNS) s'est fixé comme objectif prioritaire de réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité.

Les consommateurs doivent admettre que les habitudes et les choix alimentaires sont des éléments déterminants dans la lutte contre l'excès de poids. Changer nos habitudes alimentaires est un processus à facettes multiples qui nécessite de l'engagement et du soutien, mais une chose demeure vraie : Vous devez consommer moins de calories.

On peut dire aussi que le régime alimentaire joue un rôle non négligeable dans le risque et la gestion de la maladie. Ce sont les erreurs nutritionnelles répétitives et quotidiennes qui peuvent s'avérer préjudiciables. Avoir un apport énergétique correct et provenant d'une variété d'aliments en priorisant toujours les céréales complètes et les légumes constitue le meilleur des régimes. Les aliments que vous consommez devraient fournir des nutriments essentiels, comme la vitamine A, C et E, des vitamines du groupe B, vitamine D, fibres et oméga-3. Une alimentation saine au quotidien devrait aussi être réduite en graisses saturées et en sel.

La science de l'alimentation a enregistré d'énormes progrès ces dernières années et on peut aujourd'hui connaître les grandes lignes de l'alimentation équilibrée qui apporte tous les éléments dont l'organisme a besoin, en quantité suffisante et sans excès. Vous **le comprendrez vite** en lisant *La Table des calories pour les Nuls*, il n'y a pas de mauvais ou de bons aliments : tous ont leur place dans une alimentation équilibrée et bonne pour la santé, s'ils sont consommés avec modération, s'ils sont bien associés entre eux, si la taille des portions est appropriée et si une activité physique est pratiquée. Plaisir et qualités nutritionnelles ne sont pas incompatibles et la variété des aliments proposés dans notre beau pays peut permettre à tout un chacun d'assurer une couverture satisfaisante de ses besoins. La Table des calories pour les Nuls vous permet de prêter plus d'attention à vos repas du quotidien et de progresser dans la connaissance des aliments.

## À propos de ce livre

Que vous mangiez à la maison ou à l'extérieur, faire attention à l'apport calorique et essayer d'avoir une alimentation appropriée est primordial. *La Table des Calories pour les Nuls*

sera le compagnon parfait pour composer vos repas, c'est une « boîte à outils » indispensable, qui inclut les informations nutritionnelles pour les aliments de tous les jours mais aussi pour les aliments de marque, les plats cuisinés et les boissons. Avec ce livre, que ce soit dans les rayons de votre supermarché, au restaurant (même au fast-food) et à la maison, vous aurez entre les mains le moyen de faire les bons choix pour équilibrer votre alimentation, préserver votre capital santé sans renoncer à votre plaisir.

*La Table des calories pour les Nuls* est votre guide de référence pour choisir votre alimentation de tous les jours et lors de vos sorties au restaurant. Vous pouvez le garder dans votre voiture, votre sac ou à votre bureau.

**À quoi bon compter les calories ?** Il ne s'agit pas, heureusement, de compter chaque calorie que vous ingérez, mais avoir une idée globale sur le nombre de calories présentes dans les différents aliments peut être intéressant. C'est pour vous un indicateur utile. On ignore bien souvent la charge énergétique des produits que l'on consomme, vous serez d'ailleurs surpris(e) en lisant certaines compositions nutritionnelles. Cet ouvrage vous permet de comparer les recettes des différentes marques : les teneurs sont très variables et le consommateur doit être informé et faire attention à ce qu'il achète.

Ce livre vous aidera à comprendre comment les différents aliments se comparent entre eux afin que vous puissiez faire des choix judicieux pour vos repas. Vous allez acquérir une meilleure compréhension de ce qu'il est possible de faire pour équilibrer votre alimentation sur la journée et la semaine, et vous découvrirez comment déchiffrer les profils nutritionnels.

*La Table des calories pour les Nuls* s'adresse à tous ceux qui s'intéressent à leur santé. Cela cible beaucoup de personnes, et si plusieurs des cas de figure ci-dessous vous correspondent, vous êtes concerné(e) :

- ✓ Vous consommez du fast-food uniquement lorsque vous êtes sur la route ou loin de chez vous et vous voulez faire le meilleur choix ;
- ✓ Vous fréquentez les restaurants tous les jours et pensez qu'il est temps maintenant de contrôler vos choix alimentaires ;

- ✔ Vous surveillez vos apports caloriques totaux ou apports en sodium ;
- ✔ Vous êtes soucieux(se) de contrôler votre poids, votre santé cardiaque, votre diabète ou hypertension artérielle.
- ✔ Vous êtes parent : vous le savez, vous êtes responsable de la santé de vos enfants et, à ce titre, il est capital de leur transmettre le plus tôt possible de bonnes habitudes alimentaires. C'est d'ailleurs l'objet du plan national nutrition santé. En prenant l'habitude de bien choisir vos aliments, vous donnez à vos enfants le moyen de les reconnaître, de s'y habituer et de garder plus tard de bons réflexes.

## ***Comment est organisé ce livre ?***

Cet ouvrage se compose de trois grandes parties, complétées de la traditionnelle Partie des dix de la collection « Pour les Nuls ».

### ***Première partie : Une alimentation saine***

Après avoir expliqué la notion de calorie, donné la définition d'un aliment et d'un nutriment, nous mettons en avant quelques règles de base pour manger de façon plus saine et donnons des conseils pour répondre à certains problèmes de santé : contrôle du poids pour ceux qui ont tendance à grossir ou sont en surpoids, ou pour ceux qui ont à gérer une hypercholestérolémie, un diabète, une hypertension artérielle. Vous pourrez ainsi noter les conseils qui s'appliquent à vos besoins pour faire ensuite le meilleur choix alimentaire.

### ***Deuxième partie : Les sorties : manuel de survie pour manger à l'extérieur***

Lorsqu'on travaille, on déjeune le plus souvent à l'extérieur ; et ce n'est pas parce qu'on surveille son alimentation que l'on doit éviter les sorties et fuir ses amis. Nous vous donnons

dans cette partie des conseils pour limiter les excès, faire les bons choix au restaurant et gérer votre alimentation si vous êtes invité(e).

### ***Troisième partie : Guide calorique des aliments pour évaluer vos plats maison et comparer les marques***

Ce guide vous permettra de comparer les compositions nutritionnelles des plats de marques, mais aussi d'évaluer vos plats « maison ». En effet, préparer ses plats est la meilleure façon de contrôler ses apports en calories et de fournir à son corps les nutriments dont il a besoin. C'est pourquoi nous avons inclus une partie comportant les valeurs nutritionnelles des aliments de base, c'est-à-dire les produits simples et sans marques.

### ***Quatrième partie : La Partie des dix***

Les deux chapitres de cette partie vous serviront de mémos. Ils récapitulent, en dix points essentiels, les grands principes évoqués dans cet ouvrage pour une meilleure santé : les dix bonnes raisons de surveiller votre alimentation et les dix règles pour perdre du poids sans le reprendre.

## ***Les abréviations et symboles utilisés dans ce livre***

Ce livre vous fournira les valeurs nutritionnelles des aliments de base ainsi que les valeurs nutritionnelles de plus de 9 000 produits disponibles sur le marché.

Nous avons choisi de mettre en avant certains nutriments clés qui ont un impact sur notre santé : énergie (Calories) ; protides (les protéines) ; lipides (les graisses), dont graisses saturées (AGS) ; glucides, dont sucres ; fibres ; sodium ; calcium ; vitamines (abrégié « Vit »).

Vous trouverez ci-dessous la liste des unités utilisées pour les valeurs nutritionnelles :

- ✓ Kcal : calories
- ✓ g : grammes
- ✓ mg : milligrammes
- ✓ µg : microgrammes

Énergie :	Kcal
Protides :	g
Lipides :	g
AGS :	g
Glucides :	g
Sucres :	g
Fibres :	g
Sodium :	mg
Calcium :	mg
Vit A :	µg
ProVit A :	µg
Vit E :	mg
Vit C :	mg
Vit B1 :	mg
Vit B2 :	mg
Vit PP, B3 :	mg
Vit B6 :	mg
Vit B9 :	µg
Vit B12 :	µg
Vit D :	µg

Les aliments sont évalués par portion usuelle (par exemple : 40 grammes pour le fromage, ce qui est une portion moyenne), ou par unité (par exemple : un yaourt de 125 grammes), et également pour 100 grammes de produit. Pour les aliments de marque sont indiquées les données fournies par les services consommateurs ou nutrition des marques.

## Les icônes utilisées dans cet ouvrage

Au fil des chapitres, vous trouverez des icônes qui jalonnent le texte, pour vous aider à trouver rapidement les informations qui vous intéressent :



Si vous voulez tout savoir sur les calories, leur origine, les chiffres, les statistiques, etc., suivez cette icône, elle répondra à toutes vos questions.



Soyez vigilant(e) quand vous croisez cette icône, elle vous indique les pièges à éviter et les erreurs les plus courantes. Ne négligez pas ces avertissements, il s'agit de votre santé !



La diététique étant une science, elle comporte parfois des mots ou expressions quelque peu obscurs, des termes techniques, qui vous seront expliqués sous cette icône.



À ne pas manquer: les bons conseils, les réflexes à adopter, les bonnes idées pour mieux se nourrir au quotidien.



Cette icône souligne les points importants à connaître en matière d'alimentation.

## Première partie

# Une alimentation saine



### *Dans cette partie...*

**Q**u'est-ce qu'une alimentation saine ? Il s'agit tout d'abord de savoir ce que c'est que les calories, les aliments et nutriments, et de connaître les apports énergétiques dont le corps humain a besoin.

Après ces quelques mises en bouche, cette partie vous donnera tous les conseils pour une alimentation saine : comment obtenir ou conserver un équilibre alimentaire ? Quelles sont les meilleures façons de perdre du poids sans reprendre immédiatement ses kilos ?

On évoquera aussi dans cette partie l'alimentation idéale pour prévenir une hypercholestérolémie, maintenir sa pression artérielle et contrôler son diabète.

# Chapitre 1

## Plantons le décor

.....

*Dans ce chapitre :*

- ▶ Les calories, kesako ?
  - ▶ Aliments et nutriments, quelle différence ?
  - ▶ Qu'en est-il des apports caloriques ?
  - ▶ Et les autres apports non énergétiques ?
- .....

**A**vant toute chose, il est important de connaître quelques « termes techniques ». Les calories, on en parle beaucoup, mais qu'est-ce que c'est exactement ? Savez-vous quelle est la relation entre aliments et nutriments ?

Ce chapitre vous permet de faire le point sur vos connaissances et de connaître les apports énergétiques et les apports non énergétiques dont votre organisme a besoin.

### *Les calories, kesako ?*



La calorie est l'unité utilisée en nutrition pour mesurer la valeur énergétique des aliments. Elle correspond à une quantité de chaleur qui sera produite par le corps lors de la combustion des aliments que nous consommons. En France, on mesure la valeur énergétique des aliments en kilocalories (Kcal). Si on parle communément de calories, le terme exact est plutôt **Calories** avec un « C » majuscule, qui signifie en fait **kilocalorie (Kcal)**, soit 1 000 calories.

C'est une utilisation détournée de la signification réelle de cette unité. À l'origine, une calorie est une unité de mesure physique, qui détermine la quantité d'énergie qu'il est nécessaire de transmettre à un gramme d'eau pour augmenter

sa température de 1 degré Celsius (pour être plus précis : pour passer de 14,5 °C à 15,5 °C).

À partir de cette définition première, le terme a été transposé dans le domaine de la diététique pour désigner la **valeur énergétique** d'un aliment.

L'homme trouve son énergie dans les aliments. Il met en réserve des calories dans le tissu adipeux (les cellules graisseuses). Il pourra y puiser son énergie. L'énergie est aussi stockée sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Ces réserves de sucre ne sont pas immenses et, si l'on peut emmagasiner 1 200 à 1 300 Kcal sous forme de glycogène, on peut stocker jusqu'à 100 000 Kcal sous forme de graisses de réserve !



La prise alimentaire est dictée par la faim et par des signaux psychologiques. Le cerveau envoie des signaux de satiété au bout d'un certain nombre de minutes (15 à 20 en moyenne) et stoppe l'ingestion d'aliments.

La distribution de l'énergie se fait par l'utilisation immédiate de celle-ci (oxydation, chaleur, travail) et par une mise en réserve dans le tissu adipeux (graisses de réserve).

## Aliments et nutriments, quelle différence ?



- ✓ Un aliment est une substance en général naturelle et de composition complexe qui, associée à d'autres aliments en proportion convenable, est capable d'assurer le cycle régulier de la vie d'un individu et la persistance de l'espèce à laquelle il appartient.
- ✓ L'aliment tire sa valeur nutritive d'un certain nombre de substances qu'on appelle nutriments, substances alimentaires capables d'être complètement digérées sans action du tube digestif, c'est-à-dire sans transformation. Par exemple : le saccharose (« sucre » de table) est un aliment, le glucose un nutriment.



La digestion permet la transformation des aliments en nutriments : les nutriments sont la nourriture de nos cellules.

L'alimentation a pour rôle de fournir les nutriments indispensables. Ils sont dès lors directement assimilables par

l'organisme, entrent dans la composition de l'être vivant et sont utilisés pour les besoins plastiques et énergétiques. C'est comme un puzzle : le renouvellement est assuré par l'apport d'aliments. La valeur nutritive de ceux-ci viendra de leur composition en nutriments. Le rôle de la digestion sera de transformer les aliments en nutriments.

L'homme, comme tous les êtres vivants, a besoin de matière pour subsister ; le besoin de nutriments est **quotidien** chez les mammifères comme l'homme. Le corps humain prélève dans les aliments les combustibles fournisseurs d'énergie que sont les nutriments.

De l'énergie est nécessaire pour synthétiser les molécules et créer des liaisons chimiques (énergie chimique formée...) ; il en faut aussi pour le travail mécanique (énergie mécanique correspondant à l'activité P) et pour le travail électrique (osmotique particulièrement), car il faut maintenir un potentiel ionique dans l'organisme.

### *Quels sont les différents nutriments ?*

- |                                       |   |                                      |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1) Les glucides                       | } | principes nutritifs énergétiques     |
| 2) Les lipides                        |   |                                      |
| 3) Les protides                       |   |                                      |
| 4) L'eau                              | } | principes nutritifs non énergétiques |
| 5) Les sels minéraux et oligoéléments |   |                                      |
| 6) Les vitamines                      |   |                                      |

Les rôles des principes actifs seront différents :

- ✓ Les besoins en énergie sont couverts par les macronutriments (glucides, lipides et protides), glucides et lipides fournissant l'énergie et protides ayant un rôle de soutien et de structure ;
- ✓ Les besoins métaboliques et enzymatiques sont assurés par les vitamines et les oligoéléments ;
- ✓ Les besoins hydroélectrolytiques sont assurés par les boissons et les sels minéraux.

## Qu'en est-il des apports caloriques ?



L'énergie apportée par les nutriments est mesurée en kilocalories (Kcal ou Cal) ou en kilojoules (Kj ou J). Le kilojoule est l'unité internationale depuis 1978, mais la kilocalorie est toujours très employée, aussi bien en France que dans d'autres pays. Pour convertir, on applique la formule suivante :

$$1 \text{ Kcal} = 4,18 \text{ Kj}$$

**Tableau 1.1 :**  
Contribution des divers groupes de nutriments énergétiques à la couverture des besoins\*.

1 g de protéides	4 Kcal ou 17 Kj
1 g de lipides	9 Kcal ou 37 Kj
1 g de glucides	4 Kcal ou 17 Kj
1 g d'alcool**	7 Kcal ou 29 Kj

\* Recommandations élaborées et mises à jour par une commission spécialisée du Centre national de coordination des études et recherches sur la nutrition et l'alimentation.

\*\* L'alcool constitue un cas particulier, car, s'il apporte beaucoup de calories, il ne contient pas de nutriments. Ses calories sont dites « vides » et ne peuvent aucunement se substituer aux calories des aliments.



Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments se définit aujourd'hui selon les connaissances actuelles de la manière suivante :

Les protéines devront représenter	12 % à 15 % de l'apport énergétique total ;
Les lipides	35 % à 40 % de l'apport énergétique total ;
Les glucides	50 % à 55 % de l'apport énergétique total.

L'apport conseillé en sucres raffinés ne devrait pas dépasser 10 % à 15 % du total énergétique, ceux-ci ne contenant pas

de vitamine B1 nécessaire à leur utilisation. Parmi les lipides, plus de la moitié devraient être d'origine végétale. En ce qui concerne les protides, la part des protéines d'origine végétale devrait être aussi plus importante et représenter la moitié de l'apport protidique total. Actuellement, l'alimentation de beaucoup de personnes, dans nos pays développés caractérisés par une abondance de nourriture, est fortement déséquilibrée.



Tout aliment apporte des calories dès lors qu'il contient des glucides et/ou des protides et/ou des lipides, ou encore de l'alcool. Seule l'eau n'apporte pas de calories !



Un verre de vin à 12° (150 ml) apporte 105 calories, trois verres en apporteront 315 ! La note peut être salée si le repas est trop arrosé !

### Les apports nutritionnels conseillés (ANC) sur le plan énergétique\*

Les besoins énergétiques journaliers sont spécifiques pour chaque individu selon son sexe, son âge, son état physiologique et son activité physique. Il est important d'adapter les apports en fonction des besoins de chacun.

Moyenne des apports énergétiques par tranche d'âge (énergie en Kcal) :

3-5 ans	1 291
6-9 ans	1 852
10-12 ans	2 231

13-15 ans	2 685
16-18 ans	2 898
Femme adulte	2 000
Femme enceinte	2 050
Femme allaitante	2 250
Homme adulte	2 500

\* Recommandation de l'AFSSA (avis du 1<sup>er</sup> mars 2010 – saisine no 2006-SA-0359).

## Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en lipides

C'est le nutriment qui apporte le plus de calories. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a émis en 2010 de nouvelles recommandations sur la place des lipides dans notre alimentation. Ces derniers devraient représenter 35 % à 40 % de notre énergie totale quotidienne. Les lipides apportent beaucoup de calories, mais il ne faut pas les supprimer car ils contiennent, pour certains, des acides gras essentiels indispensables au cerveau, au système nerveux, au cœur et à la peau.

Moyenne des apports lipidiques par tranche d'âge (lipides en g/jour) :

4-6 ans	61,5
7-9 ans	81
10-12 ans	94,5
13-19 ans	117
Femme adulte	84
Femme enceinte	86,5
Femme allaitante	95
Homme adulte	106

ATTENTION !



## Des graisses invisibles !

Les graisses ne sont pas toujours visibles dans notre alimentation, loin de là ! Les graisses visibles sont les matières grasses d'addition : le beurre, la margarine, l'huile. On peut en mesurer les quantités lorsque l'on

cuit ou quand on assaisonne. C'est plus difficile à estimer quand il s'agit de fromages, de pâtisseries et viennoiseries (on pense que c'est sucré !), de barres chocolatées, de produits panés, de chips ou de mayonnaise !

## Et les autres apports non énergétiques ?

### Consommez-vous des fibres ?

Les fibres sont les composés de l'alimentation non digérés par l'intestin grêle. Elles améliorent le transit, elles retardent la vidange gastrique contribuant à un effet de satiété. Elles constituent un élément essentiel dans les régimes

hypocaloriques et certaines fibres, comme celles du son d'avoine, pourraient contribuer à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang.

Les recommandations nutritionnelles sont de 20 à 30 grammes de fibres alimentaires par jour. Cependant, la consommation de fibres habituellement constatée est très inférieure (10 à 15 grammes par jour).



Vérifiez vos apports en fibres dans la colonne du tableau (*voir troisième partie*). Toutefois, n'augmentez pas trop rapidement le contenu de votre alimentation en fibres pour éviter ballonnements et diarrhées. Une très grande consommation de fibres peut également gêner l'absorption de certains minéraux.

Les céréales, les fruits, les légumes et les légumes secs sont les sources essentielles de fibres.

### ***Les minéraux : sodium, calcium et autres -ium***

#### **• Le sodium**

Le sel, ou chlorure de sodium, est constitué de chlore (60 %) et de sodium (40 %). Un apport minimum quotidien de sodium (800 mg) est essentiel, mais, pris en grande quantité, il peut élever la pression artérielle chez des sujets hypertendus et sensibles au sel. Une alimentation contrôlée en sodium est habituellement indiquée pour l'insuffisance cardiaque sévère, la cirrhose, l'insuffisance hépatique, le syndrome néphrotique, l'insuffisance rénale, l'hypertension artérielle, une corticothérapie prolongée.



Selon l'avis de l'AFSSA, il est conseillé de réduire la consommation de sodium pour le sujet bien portant à 3,2 grammes de sodium (soit 8 grammes de sel par jour). Vous pouvez *vous reporter au tableau de la troisième partie de cet ouvrage* pour vérifier vos apports en sodium.

### Sodium, vous avez dit sodium ?

Voici des portions usuelles de quelques aliments riches en sodium :	1 tranche de jambon fumé de 40 g : 640 mg
10 olives : 600-900 mg	1 part de Carré de l'Est® de 30 g : 330-350 mg
1 part de 130 g de quiche lorraine : 680 mg	

#### • Le calcium



99 % du calcium est localisé dans l'os et assure la solidité du squelette et la dureté des dents. 1 % du calcium est extra-osseux et intervient dans l'excitabilité neuromusculaire, la conduction nerveuse, la contraction musculaire, la perméabilité membranaire, la libération d'hormones, la coagulation du sang...

Le calcium apporté par les aliments est absorbé dans l'intestin et la vitamine D est indispensable à cette absorption.

Les manifestations à moyen ou long terme de la carence calcique ou en vitamine D sont les troubles osseux dus à une perte excessive de substance osseuse (ostéoporose) : l'os devient poreux et fragile, ce qui prédispose aux tassements vertébraux et aux fractures des membres (poignet, col du fémur).

Les besoins et apports conseillés en calcium sont de 900 milligrammes par jour pour un adulte, ces besoins sont plus élevés chez les adolescents (1 200 milligrammes par jour) et chez les femmes qui allaitent (1 000 milligrammes par jour).



Vérifiez vos apports en utilisant la colonne calcium du tableau de la troisième partie.

Principales sources de calcium : fromages, fromage blanc, yaourts, amandes, noisettes, cresson, persil, tofu.

#### • Le potassium

Il est essentiel pour le bon fonctionnement neuromusculaire et cardiaque.

Principales sources : légumes secs, fruits secs et oléagineux, légumes (épinards, bettes, champignons), pommes de terre, avocats, bananes, chocolat.

- ***Le magnésium***

Il est essentiel dans la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire, la formation des anticorps, l'action de nombreux enzymes, le fonctionnement normal des cellules.

Principales sources : cacao en poudre, chocolat à croquer, noix du Brésil, noisettes, riz brun, céréales complètes.

- ***Le phosphore***

Il est essentiel dans la constitution des cellules et le métabolisme énergétique.

Principales sources : cacao en poudre, fromages à pâte dure, jaune d'œuf, amandes, sardines, thon, chocolat.

### ***Les oligoéléments : qu'est-ce que c'est ?***

- ***Le fer***

Il a un rôle essentiel dans le transport de l'oxygène vers tous les organes et le maintien d'un bon système immunitaire.

Principales sources : moules, boudin, foie, cacao en poudre, lentilles.

- ***Le zinc***

Il a un rôle antioxydant (un antioxydant nous protège contre les radicaux libres qui augmentent avec l'âge et dégradent nos cellules), il est bénéfique pour la croissance, la matrice osseuse, les fonctions cognitives, la fertilité, et protège des infections.

Principales sources : huîtres, viandes, abats, œufs, coquillages et crustacés, noix.

- ***Le cuivre***

Il a un rôle antioxydant, protège des infections, il est bénéfique pour la matrice osseuse.

Principales sources : foie de veau, coquilles Saint-Jacques, huîtres, moules.

- **Le sélénium**

Il a un rôle essentiel antioxydant.

Principales sources : céréales complètes et poissons.

### **Le plein de vitamines !**

- **Vitamine A**

La vitamine A (rétinol) et la provitamine A (bêta-carotène transformé dans l'organisme en vitamine A) ont un rôle essentiel au niveau de la vision, de la croissance et du renouvellement des cellules de la peau et de la muqueuse. La vitamine A intervient dans la résistance de l'organisme aux infections et a des propriétés antioxydantes.

Principales sources pour le rétinol : huile de foie de morue, foie de poisson, foie de dinde, de veau, jaune d'œuf.

Principales sources pour la provitamine A : végétaux (carottes, épinards, abricot, melon, mangue...).

- **Vitamine D**

Elle est apportée par l'alimentation et synthétisée par la peau sous l'effet des rayons ultraviolets qui assurent environ 70 % des besoins.

Elle permet de fixer le calcium sur les os, favorise la croissance osseuse et un bon développement dentaire chez l'enfant, et participe à une bonne minéralisation chez l'adulte.

Principales sources : huile de foie de poisson, poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng), œufs.

- **Vitamine E**

Elle a un rôle antioxydant majeur, c'est une vitamine de « prévention du vieillissement ».

Principales sources : huiles végétales (tournesol, pépins de raisin).

- ***Vitamine C***

Elle augmente la résistance aux infections ; c'est un antioxydant puissant en association avec la vitamine E et le sélénium. Elle facilite aussi l'absorption du fer au niveau intestinal.

Principales sources : fruits et légumes (kiwi, goyave, mangue, cassis, fraise, groseille, citron, orange, mandarine, pamplemousse, persil, poivron, cresson, pissenlit, mâche).

- ***Vitamine B1***

Elle assure la transformation des sucres en énergie, indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.

Principales sources : céréales complètes, légumes secs, fruits oléagineux, petits pois, abats, porc.

- ***Vitamine B2***

Elle a un rôle essentiel dans l'utilisation de certains nutriments (surtout protides et glucides) destinés à produire l'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules de l'organisme.

Principales sources : foie, bœuf, produits lactés, œufs.

- ***Vitamine B3 ou PP***

Elle est nécessaire à la croissance et participe aux réactions de production d'énergie.

Principales sources : viandes, poissons (saumon, thon, flétan), volailles, cacahuètes, champignons.

- ***Vitamine B6***

Elle est essentielle dans les réactions de synthèse et de transformation des protéines et acides aminés. Ses besoins augmentent donc avec la consommation de protéines. Elle renforce le système immunitaire et nerveux.

Principales sources : levure de bière, viandes, céréales, légumes secs, noix.

- ***Vitamine B9 ou acide folique***

Elle a un rôle essentiel sur la croissance, le renouvellement cellulaire (surtout les cellules du sang) et le système nerveux. Elle est liée au métabolisme de la vitamine B12.

Principales sources : levure de bière, foie d'animaux, légumes secs (haricots, lentilles), légumes verts (haricots verts, épinards, salade, chou).

- ***Vitamine B12***

Elle est essentielle dans la croissance cellulaire, surtout au niveau des cellules du sang. Le manque de vitamine B12 ainsi que d'acide folique donne une anémie. Elle a une action régulatrice sur le système nerveux.

Principales sources : foie, bœuf, abats, maquereau, hareng.

## Chapitre 2

# Obtenir ou garder un bon équilibre alimentaire

.....

### *Dans ce chapitre :*

- ▶ Un mot d'ordre : trois repas par jour !
  - ▶ Varier ses menus
  - ▶ Manger des fruits et des légumes
  - ▶ Faire de l'exercice physique et bien dormir
  - ▶ Fast-food et restaurant
- .....

**Q**uelle que soit votre situation personnelle, manger de façon saine est facile si vous gardez à l'esprit quelques conseils basiques, c'est pourquoi ce chapitre vous donne les principes d'un bon équilibre alimentaire et la façon de les appliquer, que ce soit à la maison ou au restaurant.

Développer un style de vie équilibré et faire les bons choix alimentaires doivent aller de pair. L'équilibre, c'est avoir un corps sain. Chaque système dans votre organisme essaie de maintenir un équilibre, et celui-ci vous maintient en bonne santé.

L'expression « équilibre alimentaire » ne vous est certainement pas étrangère, mais savez-vous vraiment ce qu'elle signifie ? Ce chapitre va vous l'expliquer.



Il n'y a aucune alimentation parfaite, mais une alimentation équilibrée inclut chaque jour une variété d'aliments parmi les aliments basiques de chaque groupe. Consommer des aliments différents de chaque groupe d'aliments vous garantit une couverture des besoins, les apports nécessaires en

féculents, protéines, acides gras, vitamines et minéraux. Une alimentation équilibrée implique également que les besoins énergétiques tiennent compte de votre activité physique, c'est-à-dire que vous consommiez la bonne quantité de calories dont votre organisme a besoin pour fonctionner et maintenir un poids normal.

## ***Un mot d'ordre : trois repas par jour !***

Le calcul des calories, des vitamines et des minéraux apportés est impossible à réaliser pour tout un chacun au quotidien. Impossible et, surtout, inutile !



Pour garantir la couverture de nos besoins, rien de plus simple : il suffit de rythmer son alimentation avec trois repas par jour, repas correctement structurés et suffisamment diversifiés. À ces trois repas s'ajoute souvent une collation, notamment au cours de l'enfance et de l'adolescence.

Bien sûr, la plupart des gens ne peuvent pas avoir une alimentation idéale à chaque repas. Pour atteindre réellement une alimentation équilibrée, il faut considérer votre alimentation sur la semaine et pas seulement sur un repas.

## ***Je varie, tu varies, il varie...***

Personne n'aime manger la même chose tout le temps. Une des façons de vous aider à manger de façon équilibrée tous les jours est de vraiment faire un effort pour varier vos aliments. Il s'agit de choisir différents aliments au sein de chaque groupe. Ainsi, même si vous aimez les bananes, vous devriez essayer de changer et de manger une pomme, du melon, une prune ou des baies chaque semaine. Mangez aussi un kiwi ou une mangue de temps à autre.

## ***Des fruits et des légumes***

Cinq par jour ! Vous vous rappelez le slogan ? Les fruits et légumes jouent un rôle essentiel dans une alimentation équilibrée.



Quand vous partez le matin, emportez un fruit au travail ou à l'école ou mangez une pomme en chemin. Ce comportement vous aide à suivre votre régime, vous fournit des vitamines et minéraux, et vous permet aussi d'éviter la consommation d'autres aliments plus riches en graisse ou plus caloriques que vous auriez choisis à d'autres moments.

Les fruits et légumes permettent également de rajouter des fibres à votre régime, et les fibres permettent de contrôler la faim, et ainsi de mieux contrôler son poids.



Mangez au moins deux portions de fruits tous les jours, augmentez progressivement à trois ou quatre.

Et qu'en est-il de ces légumes qui nous embêtent ? Ils sont très pauvres en calories et riches en vitamines, fibres et antioxydants. Alors, malgré les « traumatismes » votre enfance, n'oubliez pas que les légumes peuvent être délicieux s'ils sont bien préparés.

Faire un effort pour apporter plus de fruits et de légumes au repas que vous préparez est une chose importante.



### Des chiffres et des fruits

156 euros par an, c'est ce que dépense en moyenne un ménage français pour les achats de fruits et de légumes frais, ce qui représente un peu plus de 82 kilos. En 2009, les dépenses pour ces produits ont subi un recul de 4,4 % par rapport à l'année précédente. Les fruits, dont le prix avait atteint un niveau record en 2008, ont

accusé la baisse la plus forte. Le coût élevé relatif des légumes et des fruits, ainsi que leur qualité parfois, expliquent vraisemblablement ces chiffres. Soyez vigilant(e), sachez choisir votre commerçant et privilégiez la qualité.

Source : [www.fruits-et-legumes.net](http://www.fruits-et-legumes.net), 2010.



## Impressionnant !

Près de 60 % des élèves de classe de troisième déclarent ne pas manger un légume par jour. Ce pourcentage atteint 64 % pour les fruits, selon une étude menée auprès de plus de 7 500 adolescents et communiquée

par le bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'Institut de veille sanitaire.

Source : revue *Nutrition infos* no 12, 2<sup>e</sup> trimestre 2010.

Les différents modes de préparation des légumes verts ne manquent pas :

- ✔ En salade, crus ou cuits avec une vinaigrette ;
- ✔ Vapeur ;
- ✔ À l'eau ;
- ✔ À l'étouffée ;
- ✔ À la poêle, en braisé (avec une cocotte en fonte émaillée, Téflon, ou alu, inox)
- ✔ En ragoût ;
- ✔ En gratin ;
- ✔ En purée ;
- ✔ En soufflé ;
- ✔ En potage ;
- ✔ À « la croque », avec une sauce au yaourt ou au fromage blanc ;
- ✔ Associés à d'autres préparations.



## Faire des sauces allégées pour les salades, ce n'est pas sorcier (même pour les Nuls !)

### ✓ Vinaigrette allégée : 45 à 50 calories

Une cuillerée à soupe d'huile + une cuillerée à soupe de vinaigre ou de jus de citron + une cuillerée à soupe d'eau, sel, poivre, aromates, moutarde selon le goût.

La moutarde présente l'avantage d'épaissir la sauce, qui nécessitera moins d'huile.

### ✓ Vinaigrette encore plus « light » : 25 calories

Deux cuillerées à soupe de yaourt nature + une à deux cuillerées à soupe de vinaigre ou de jus de citron + une cuillerée à soupe de moutarde, sel, poivre, fines herbes.

On peut ajouter du curry, avec une salade d'endives, par exemple.

### ✓ Sauce à la crème allégée

Quatre cuillerées à soupe de crème fraîche allégée à 15 % + ciboulette + sel, poivre, moutarde selon le goût.

## Je bouge et je dors !

L'alimentation des personnes en surpoids est généralement déséquilibrée. Être en surpoids est un facteur de risque de diabète de type-2 et de maladie cardiaque.



Voici quelques conseils si vous devez perdre du poids :

- ✓ Faites de l'exercice physique de façon régulière. Associer de l'activité physique à un régime alimentaire équilibré est une bonne façon de favoriser la perte de poids.
- ✓ Dormez plus. Des études ont montré qu'un sommeil adéquat aide à mieux contrôler son poids. Quand vous vous sentez bien reposé(e), vous êtes capable de prendre des décisions raisonnables. Ainsi, vous allez éviter les 300 Kcal de la portion de frites et choisir les 60 Kcal des légumes cuits à la vapeur.

Perdre du poids est une question d'équilibre : faire de l'exercice physique doit être une habitude, mais assurez-vous aussi d'avoir suffisamment de repos.

## Une heure de sport par jour pour garder la ligne

Aussi bien chez les filles que chez les garçons, le corps se modifie un peu entre 20 et 30 ans. Entre 30 et 60 ans, le poids devrait rester stable. Il le reste lorsqu'on a une activité physique régulière. Dans le cas contraire, on prend environ un gramme de graisse par jour, soit 10 à 11 kilos en 30 ans. La masse grasse augmente doucement, la masse musculaire, elle, diminue, ainsi que le métabolisme de base : on brûle moins de calories, ce qui facilite

la prise de poids.

Une étude américaine, menée auprès de 34 000 femmes ayant la cinquantaine, un indice de masse corporelle (IMC – voir définition au chapitre 3) inférieur à 25 et pratiquant une activité physique quotidienne, a montré qu'avec un régime alimentaire normal, la prise de poids n'avait été que de 2,3 kilos en l'espace de 13 ans, ce qui est raisonnable au pays du fast-food !

## Entre fast-food et resto, mon cœur balance...

Peut-être êtes-vous en train de faire un régime strict dans un principe d'effort pour perdre du poids ? D'une part, ce type de régime ne vous fera perdre des kilos qu'à court terme, d'autre part, les fast-foods ne sont pas les meilleurs endroits pour pratiquer ce genre de régime, car les aliments choisis en général sont riches en matières grasses.



Voici les principes de base pour éviter trop de calories quand vous mangez à l'extérieur :

- Demander la sauce à part et éviter la mayonnaise ;
- Prendre toujours une entrée contenant des fibres (crudités, melon, pamplemousse) ;
- Choisir des viandes maigres (grillées ou mijotées) ou des aliments cuits au four, pas d'aliments frits ;
- Boire plus d'eau au cours de votre repas ;
- Éviter d'ajouter du fromage sur vos plats ;
- Choisir des pâtes à l'huile d'olive plutôt qu'avec une sauce à la crème ;

- ✔ Se faire toujours préciser quelle est la garniture et, en cas de féculents, demander un légume supplémentaire (moitié/moitié dans votre assiette) et commander une salade verte en plus ;
- ✔ Limiter les sorties au restaurant à deux fois par semaine.



## Chapitre 3

# Perdre du poids et atteindre son poids de forme

.....

### *Dans ce chapitre :*

- ▶ Quel est mon poids « idéal » ?
  - ▶ Surpoids : quels sont les risques ?
  - ▶ Perdre du poids : les bons conseils
  - ▶ Conseils pour les repas à l'extérieur
  - ▶ Idées pour composer vos menus
  - ▶ Produits allégés, édulcorés, substituts de repas... ça marche ou pas ?
- .....

**S**i vous êtes comme la majorité des gens, vous vous préoccupez de votre santé en général. Peut-être voulez-vous juste perdre du poids ou vous protéger de risque de maladie cardiaque, d'hypercholestérolémie et d'hypertension artérielle. Vous cherchez peut-être aussi à avoir une meilleure alimentation pour traiter un problème existant, tel que le diabète. Nous vous donnerons des conseils diététiques pour toutes ces pathologies. Commençons par le surpoids.

### *Quel est mon poids « idéal » ?*



On a longtemps parlé de « poids idéal », c'est aujourd'hui une notion dépassée, on préfère parler de « poids de confort » ou de « poids de santé ». Le poids de confort est un poids dans lequel on se sent bien. Globalement, il ne faudrait pas dépasser en poids sa taille au-dessus du mètre : par exemple, pour 1,75 mètre, ne pas dépasser 75 kilos.



Le standard utilisé pour déterminer un poids de santé est l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC est un meilleur indicateur de santé que le simple poids corporel.

Un IMC normal se situe entre 19 et 25. Un IMC entre 25 et 30 indique que vous êtes en surpoids et un IMC de 30 ou plus que vous êtes obèse.



Déterminez avec votre médecin ou diététicien quel est votre poids de santé personnel.

### Comment calculer son IMC ?

L'indice de masse corporelle se calcule en divisant son poids en kilos par le carré de sa taille en mètres :

$P \text{ (kilos)} / T^2 \text{ (mètres)}$

Par exemple :  $54 \text{ (kilos)} / (1,70 \text{ (mètres)})^2$

- ✓ De 20 à 25 : l'IMC est normal ;
- ✓ De 25 à 30 : vous êtes en surpoids ;
- ✓ De 30 à 35 : vous êtes obèse ;
- ✓ Au-dessus de 35 : c'est l'obésité morbide (risque ++).



Autre signe d'alerte : chez l'homme adulte, le tour de taille ne devrait jamais dépasser 100 centimètres, et chez une femme, 88 centimètres. La graisse située sur le haut du corps (androïde ou intra-abdominale) est beaucoup plus dangereuse que la graisse située sur le bas du corps (féminine ou gynoïde), car elle constitue une gêne pour le travail du cœur.

## Surpoids : quels sont les risques ?

Le surpoids est associé au risque de développer certaines pathologies, notamment cardiaques, ou diabète. Le diabète de type-2 (non insulino-dépendant) augmente de façon inquiétante dans les pays développés et ses complications sont gravissimes (insuffisances rénales, maladies cardiaques). Être dans le surpoids ou l'obésité peut aussi affecter votre santé générale et venir aggraver des problèmes