



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Gérer son poids en harmonie

Feuille d'info: actualisation 2024

Contenu	Page
_ Introduction	1
_ Poids corporel sain	1
_ Gérer son poids en harmonie	2
_ La pyramide alimentaire suisse	3
_ Sources	5
_ Impressum	5

Introduction

L'image corporelle fait partie de l'identité d'une personne et englobe la relation globale que celle-ci entretient avec son propre corps. Dans notre société, notamment parmi les femmes, il est très fréquent de ne pas être satisfait de son corps. Une explication possible peut être la transformation de l'idéal de beauté, visible par l'écart qui ne cesse d'augmenter entre le poids idéal et le poids réel.

Une optimisation des habitudes alimentaires peut mener à se sentir mieux dans son corps et/ou d'éventuellement perdre quelques kilos. Pour tendre vers ce but, un changement progressif et sur le long terme du comportement personnel dans un sens positif est nécessaire.

Le poids corporel sain

Comment évaluer son poids?

L'indice de masse corporelle (IMC) est un point de repère, qu'il peut être intéressant de calculer pour se situer personnellement quant à son poids. Toutefois, l'IMC n'est qu'un élément du puzzle et ne devrait jamais être considéré seul pour prendre une décision. Car à côté du poids, les risques de santé sont déterminés par une série de facteurs tels que la fumée, le manque d'exercice physique, le stress, le taux élevé de glucides ou de lipides dans le sang.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids corporel en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres})^2}$$

Exemple: Julie mesure 1,65 mètres et pèse 75 kilogrammes. $\text{IMC} = 75 \text{ kg} : (1,65 \text{ m})^2 = 27,5 \text{ kg/m}^2$

L'IMC de Julie révèle un surpoids.

IMC en kg/m ²	Interprétation
Inférieur à 18,5	Maigre
18.5–24.9	Poids normal
25–29.9	Surpoids
30–39.9	Obésité
40 et plus	Obésité massive,

Source: WHO

Attention: cette interprétation de l'IMC ne s'applique ni aux enfants ni aux adolescents en croissance ni aux sportifs ni aux femmes enceintes.

Répartition des graisses corporelles

La graisse accumulée au niveau du ventre est davantage néfaste pour la santé. Elle prédispose à des pathologies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les troubles du métabolisme lipidique et les maladies cardio-vasculaires.

Ainsi, un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme et à 102 cm chez l'homme indique un risque accru pour la santé.

Le bilan énergétique

Le bilan énergétique compare les apports énergétiques (alimentation) et les dépenses énergétiques (activité physique). Lorsque nous ingérons davantage d'énergie (calories) que nous dépensons, le bilan énergétique est positif, ce qui entraîne une prise de poids.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Gérer son poids en harmonie

Manger avec plaisir

La pyramide alimentaire suisse est le point de départ d'une alimentation couvrant les besoins de l'organisme et représente dans le même temps l'aspect plutôt technique de l'alimentation. Toutefois, manger ne doit pas uniquement se résumer à apporter au corps de l'énergie et des nutriments importants, mais doit aussi procurer de la joie et faire plaisir.

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse ne comportent aucun interdit et ne laissent personne sortir de table la faim au ventre. La pyramide alimentaire illustre le principe d'une alimentation équilibrée : les aliments des étages inférieurs devraient être consommés en quantités plus importantes que ceux des étages supérieurs. Ces recommandations ne sont pas des normes rigoureuses, mais plutôt des repères vers lesquels tendre.

Une alimentation selon la pyramide alimentaire garantit, à quelques exceptions près, un apport suffisant en substances nutritives et protectrices. La vitamine D fait exception. Elle est peu contenue dans les aliments, c'est pourquoi sortir régulièrement en plein air est important afin que le corps puisse en produire à l'aide des rayons du soleil. En hiver, lorsque la production corporelle est réduite, une supplémentation en vitamine D (par ex. denrées alimentaires enrichies ou compléments alimentaires) peut combler le déficit.

Manger consciemment

Manger consciemment signifie d'une part savourer et profiter de toutes les facettes de son alimentation. D'autre part, cela suppose d'être à l'écoute de son corps, ainsi que de percevoir les signaux qu'il émet et de les interpréter correctement.

Notre temps étant compté, nous prenons facilement nos repas «en passant», sans y prêter une attention particulière. Du coup, tant le plaisir que la perception consciente des premiers signaux de satiété sont laissés de côté. Il est difficile de percevoir le rassasiement si l'on mange sans s'en rendre compte. D'où toute l'importance d'accorder de l'attention à son repas pour pouvoir savourer l'assiette qui est devant nous et percevoir les sensations corporelles.

Mouvement et détente

A côté d'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière contribue dans une mesure déterminante à un mode de vie sain. L'idéal est de pratiquer au moins une demi-heure d'activité physique par jour. Outre les activités sportives, les activités quotidiennes telles que le ménage, les travaux de jardinage légers, la marche rapide ou le vélo contribuent également à un équilibre pondéral et sont aisément intégrées à notre emploi du temps quotidien. La détente joue également un rôle important et peut favoriser une perte de poids, ou encore prévenir une prise de poids. La lecture d'un livre passionnant, la prise d'un bain relaxant et une soirée ludique entre amis sont autant d'exemples de détente bienfaisante.

Des changements progressifs

Pour tendre à un équilibre il convient de procéder par petites étapes supportables et de se fixer des objectifs concrets, réalistes et modulables, qui peuvent aisément être mesurés. Ceux pour lesquels les légumes ne figuraient jusqu'ici jamais au menu peuvent déjà essayer de consommer une portion de légumes ou de salade chaque jour ou 4 à 5 fois par semaine. Ceux qui ont atteint ce premier objectif peuvent ensuite envisager deux, voire trois portions de légumes par jour.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La pyramide alimentaire suisse



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Boissons

Buvez 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Conseil: Si vous consommez des boissons sucrées, vous pouvez vous épargner de nombreuses calories en les remplaçant par de l'eau ou par de la tisane non sucrée aux fruits ou aux herbes. Pour en améliorer le goût, vous pouvez aussi ajouter du jus de citron ou un peu de jus de fruits dans un verre d'eau.

Fruits et légumes

Consommez 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits (1 portion correspond à 120 g). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits sans sucre ajouté.

Conseil: Veillez à ce que votre assiette contienne une belle part de légumes. S'ils sont servis séparément (salade, par exemple), consommez-les en entrée. Si vous n'êtes pas fan de légumes, essayez-les sous forme de soupes, de salades, de gratins ou de légumes farcis.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Produits céréaliers et pommes de terre

Consommez 3 portions par jour. Dont au moins la moitié sous forme de produits complets.

1 portion correspond à:

75–125 g de pain / pâte (par ex. pâte à pizza) ou

200–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de flocons / pâtes / riz / pain croustillant / polenta / couscous / sarrasin / quinoa / farine (poids sec).

Conseil: Opter pour des aliments complets (p.ex.: pain complet, riz complet, pâtes au blé complet) permet de prolonger l'état de satiété. Si vos besoins en énergie sont modestes, vous pouvez veiller à vous servir des portions les plus petites de la fourchette de poids indiquée. Cependant, ne proscrivez pas les féculents de vos repas principaux dans l'idée d'économiser des calories. Ils sont nécessaires pour fournir de l'énergie.

Produits laitiers

Consommez 2 à 3 portions de produits laitiers par jour.

1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / blanc battu, etc. ou

30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou

60 g de fromage à pâte molle.

Conseil: privilégiez les produits laitiers non sucrés. Au lieu d'un yogourt aux fruits sucré du commerce, vous pouvez mélanger du yogourt nature avec des fruits frais. Si vos besoins énergétiques sont plutôt faibles, vous pouvez consommer des produits laitiers à teneur réduite en matières grasses, comme le lait drink, le séré maigre ou mi-gras.

Légumineuses, œufs, viande etc.

Consommer chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Durant la semaine, alterner les différentes sources de protéines (p. ex. légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson). Il est recommandé de consommer des légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs) au moins 1x par semaine et de la viande (y compris la volaille et les viandes transformées) au maximum 2-3x par semaine.

1 portion correspond à :

60 g de légumineuses (poids sec) ou

120 g de tofu / tempeh / seitan nature / autres sources de protéines végétales¹ ou

30-40 g de granulés de soja ou

2-3 œufs ou

100-120 g de viande / poisson / fruits de mer ou

1 portion de fromage, séré (voir ci-dessus)².

Conseil: lorsque vous achetez de la viande, veillez à choisir des morceaux pauvres en graisse. Pour le poisson, il est préférable de consommer régulièrement des espèces riches en graisse (hareng, sardine), car elles contiennent de précieux acides gras oméga-3.

Fruits à coque et graines oléagineuses

Chaque jour 1 portion de fruits à coque et de graines oléagineuses non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). 1 portion correspond à 15-30 g.

Huiles et matières grasses

Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cuillère à soupe sous forme d'huile de colza.

Utiliser le beurre, la margarine, etc. avec parcimonie (max. 10 g par jour). Ne consommer qu'occasionnellement des préparations riches en matières grasses (p. ex. sauces à la crème, fritures).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Consommez les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés avec modération.

Ex. de portions: une ligne de chocolat (3–4 carrés), 20 g de pâte à tartiner chocolatée, une boule de glace, une petite poignée (20 g) de snacks salés ou un verre (2 à 3 dl) de soda.

Conseil: Ne bannissez pas radicalement les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées. Une petite portion de temps en temps fait plaisir et prévient les accès de fringale qui peuvent donner ensuite mauvaise conscience.

1 Par exemple, à base de protéines de pois, de protéines de soja, de protéines de mycoprotéine, etc.

2 En plus des 2 à 3 portions de produits laitiers recommandés.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Informations complémentaires:

Vous trouvez plus d'informations dans nos feuilles d'info sous : www.sge-ssn.ch/documentation

Source

- Société Suisse de Nutrition, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: Pyramide alimentaire suisse pour les adultes, 2024. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Wäfler, M., Jaquet, M., Hochstrasser, S. Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie. Société Suisse de Nutrition SSN, 2014.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2024

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux