



Gérer son poids en harmonie

Contenu

► Feuille d'info Gérer son poids en harmonie / 2014, actualisation septembre 2018

- 2 Introduction
- 2 Poids corporel sain
- 3 Gérer son poids en harmonie
- 2 La pyramide alimentaire suisse
- 6 Sources
- 6 Impressum



Gérer son poids en harmonie

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	Maigreur
18.5–24.9	Poids normal
25–29.9	Surpoids
30–39.9	Obésité
40 et plus	Obésité massive, obésité morbide

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.



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.



La pyramide alimentaire suisse



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.

Légumes & fruits

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.



Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Consommez 3 portions par jour. Choisissez les produits céréaliers de préférence complets.

1 portion correspond à:

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

60–100 g de légumineuses (poids sec) ou

180–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (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, viande, poisson, œufs & tofu

Consommez 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

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

60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré). Alternez entre ces différentes sources de protéines.

1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou

2–3 œufs ou

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

60 g de fromage à pâte molle ou

150–200 g de séré / cottage cheese.

Conseils: Si vos besoins en énergie sont modestes, vous pouvez veiller à consommer plutôt des produits laitiers allégés (p.ex. séré maigre ou quart-gras, lait drink) et de la viande maigre. S'agissant du poisson, il est préférable de consommer régulièrement aussi des variétés riches en graisse (saumon, maquereau, sardine, hareng), parce qu'elles contiennent de précieux acides gras n-3 (acides gras Omega-3).

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Utilisez 2–3 cuillères à soupe (20–30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Consommez chaque jour 1 portion (20–30 g) de fruits à coque non salés ou de graines.

De plus, vous pouvez consommer une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. chaque jour.

Conseil: Ne renoncez pas entièrement aux graisses, mais donnez délibérément préférence aux huiles végétales (p. ex. pour la sauce à salade). Par ailleurs, évitez de recourir fréquemment à des modes de préparation ou à des mets riches en matière grasse (p. ex. mets frits et panés ou plats contenant beaucoup de crème et de fromage).

Sucreries, snacks salés & alcool

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

Ex. de portions: une ligne de chocolat (3–4 carrés selon la plaque), 20 g de pâte à tartiner chocolatée, une boule de glace, une petite poignée (30 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 de votre alimentation. Une petite portion de temps en temps fait plaisir et prévient les accès de fringale qui peuvent donner ensuite mauvaise conscience.



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:

Feuilles d'info:

- «Une cuisine pauvre en graisse»
- «Aliments pauvres en graisses»
- «Alcool et santé»
- «Les régimes amaigrissants»
- Brochure «Arrêter de fumer – sans prendre de poids»
- Livre Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie



Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie. Wäfler M, Jaquet M, Hochstrasser S., Société Suisse de Nutrition SSN, 2014.

Commande à:

Tél. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Source

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, édition actualisée en septembre 2018

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

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

