



Atelier au CARIA : 18 février 2015

L'alimentation équilibrée

Que sont les calories ?

C'est l'énergie apportée par un aliment. Certains aliments contiennent plus de calories que d'autres.

Il faut donc absolument consommer des calories sur une journée pour être en forme.

Cependant il ne faut pas en consommer en trop grande quantité.

Pour ne pas prendre de poids, il faut qu'il y ait un équilibre entre les apports en calories et l'activité physique (marcher, monter les escaliers, faire le ménage, faire du sport, ...).



En moyenne, il est conseillé de consommer 2000 calories par jour pour une femme et 2500 calories par jour pour un homme.

Il est tout à fait normal que les aliments apportent des calories. Cependant, certains aliments apportent des calories inutiles, c'est-à-dire des aliments qui ne contiennent pas de vitamines, minéraux et fibres. Exemples : sodas, croissants, certains biscuits, ...

Un verre de coca (200ml) = 84kcal

≠

Un verre de jus d'orange pressé = 90kcal

Un verre de coca n'apporte que du sucre raffiné ajouté (et d'autres éléments comme l'acide phosphorique qui empêche le calcium de se fixer sur les os), alors qu'un verre de jus d'orange frais apporte du sucre naturel, des vitamines, minéraux et des fibres si on consomme la pulpe.

Il est difficile de calculer les calories que l'on mange. Du coup, il existe plusieurs astuces qui peuvent vous aider à manger des quantités équilibrées.

Quels aliments et en quelle quantité ?

Pour se rappeler les bons ingrédients,

pensez à vos doigts !!!

Le majeur

pour l'importance majeure des fruits et légumes

L'annulaire

pour l'union des viandes, poissons et œufs

L'index

pour valoriser l'importance des féculents et des céréales

L'auriculaire

pour ne pas oublier les produits laitiers

Le pouce

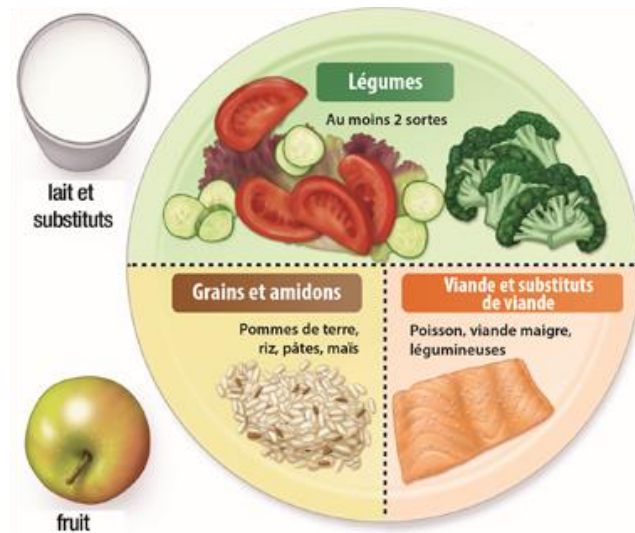
pour dire stop aux sucres à index glycémique élevé

Les 5 doigts de la main

peuvent vous aider à vous rappeler les **5 classes** alimentaires qu'il faudrait consommer chaque jour, sinon à chaque repas.

Référence : Schlienger J.-L., Wagentrutz A., Gautier M., Kremer F. Diététique et surpoids : une prescription à portée de main. Médecine des maladies Métaboliques. 2010 ; 4(2):153-6.

L'assiette équilibrée



Un repas équilibré se compose d'une **demi assiette de légumes, un quart de féculent et un quart de viande, poisson, oeufs ou légumineuses** (= pois chiches, pois cassés, lentilles, ...).

Les féculents apportent de l'énergie, des fibres, des vitamines et des minéraux. Ils permettent de ne pas avoir faim entre les repas. Il est préférable de consommer des féculents complets qui apportent plus de fibres. Beaucoup de personnes pensent que les féculents font grossir. Or, ils sont indispensables au fonctionnement de notre cerveau. Il faut juste ne pas en manger en trop grande quantité.

Les légumes apportent des vitamines, des minéraux et des fibres. Ils sont intéressants car ils apportent peu de calories mais sont rassasiants.

Les protéines (poissons, viandes, œufs, légumineuses) sont également indispensables à notre corps. Elles sont utiles au fonctionnement des muscles.

Vous pouvez ajouter un fruit ou un produit laitier en dessert. Ceux-ci peuvent également se manger comme collation.

Dans certaines cultures, on mange avec les doigts et donc souvent avec du pain. Le pain remplace les couverts. Or, il apporte des calories supplémentaires puisqu'il s'agit d'un féculent. Il est donc important d'en tenir compte. Si vous le pouvez, préférez manger avec des couverts ou diminuer la quantité de pain que vous consommez habituellement.

Fin de peser vos ingrédients,

pensez à votre main !!!

Si l'estimation par la pesée des aliments utilisés dans un régime hypocalorique peut paraître compliquée au quotidien, il existe un moyen fournissant des repères simples et pratiques et que l'on a toujours sur soi : **la main**. Il s'agit là d'une référence concrète au jour le jour.



La consommation de féculents cuits correspond à une poignée, celle des légumes à une ou deux poignées. En plus des féculents, la taille du pain ne devrait pas dépasser celle de la paume de la main. Consommé comme seul glucide complexe, le pain correspond à la taille de la main.

