



Dossier « Guide nutrition »

- Les principaux repères nutritionnels**
- Programme n°1 : L'entretien des bonnes habitudes / quelques repères essentiels**
- Programme n°2 : Reprendre le chemin de la ligne – spécial homme**
- Programme n°3 : Reprendre le chemin de la ligne – spécial femme**
- Programme n°4 : Comment faire de la nutrition un plaisir pour les enfants ?**
- Programme n°5 : Comment prévenir l'obésité des enfants**

LA SANTE VIENT EN MANGEANT !

Voici ci-dessous les principaux repères nutritionnels qu'il convient de respecter pour une alimentation bénéfique pour la santé.

FRUITS ET LEGUMES : au moins 5 par jour quelle que soit leur forme (cru, nature, frais, surgelé...). Anti-cholestérols, anti-oxydants, vitamines, coupe-faim... que des vertus ! A intégrer à vos repas et à vos pauses de la journée (11H00. 17H00).

Bon à savoir

Les aliments riches en protéines (apport de 20 à 25 gr) : 120 g de viande ou de lentilles, 150 g de tofu, 125 g de poisson, 2 œufs, ½ l de lait, 4 yaourts...

Les aliments riches en fer (dose en mg pour 100 gr) : coquillages (26), boudin (20), cacao en poudre (12), foie (10), lentilles (7), bœuf (4,5), chocolat (2,8)...

Les aliments riches en calcium (apport de 300 mg) : ¼ l de lait, 2 yaourts, 30 g de gruyère, 300 g de fromage blanc, 1kg d'oranges... **Ne pas oublier également** : l'eau du robinet ! Elle aussi riche en calcium !

PAIN CEREALES POMMES DE TERRE ET LEGUMES SECS : à chaque repas et selon l'appétit, en apports variés.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS : variez les formes de laitage et privilégiez les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

VIANDES ET VOLAILLES, POISSONS ET ŒUFS : viande en quantité inférieure à l'accompagnement et poissons au moins deux fois par semaine, quelle que soit leur forme (frais, surgelés).

BOISSONS : de l'eau à volonté ! En particulier celle du robinet, souvent riche en calcium. Egalement : avant, pendant et après un effort physique. Limiter les sodas au strict minimum. Attention également aux boissons type jus de pomme, apparemment anodines, mais également très riches en sucres. Boissons alcoolisées : abstinence totale pour les femmes enceintes, 2 verres de vin (10 cl chacun*) pour les femmes et 3 pour les hommes.

* Equivalent de 2 demis et 6cl d'alcool fort.

Aliments à surveiller =

= **BEURRE, HUILES** : privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...) et limiter celles d'origine animale (beurre, crème). Favorisez la variété des sources.

= **PRODUITS SUCRES** : attention aux boissons sucrées, aux pâtisseries, glaces, crèmes dessert... ne pas les interdire mais contrôler leur consommation.

= **SEL** : préférer le sel iodé et éviter de resaler avant de goûter. Ne pas trop saler les eaux de cuisson. Avec modération : les fromages et charcuteries les plus salés.

Sources : ministère de la Santé

Pour aller + loin

www.sante.gouv.fr

www.inpes.fr

www.e-sante.fr



Programme n°1

L'entretien des bonnes habitudes / quelques repères essentiels

Quelques repères pour un équilibre nutritionnel durablement bénéfique

● Varier les sources d'alimentation ● modérer la consommation en sucres, alcool, et graisses animales ● gommer les mauvaises habitudes : manger vite, devant la télé, en lisant un magazine, sauter un repas, grignoter entre les repas...

Programme coaching / Mes 1ères résolutions

1-Je fais trois vrais repas par jour (matin, midi, soir).
2-Je mange chaque jour quelque chose de différent.
3-Je prends le temps de manger, de « ressentir » la nourriture que j'ingère.
4-Je pratique l'équivalent d'une demi heure de marche par jour.

Pourquoi est-ce important de boire de l'eau très régulièrement ?

A l'état normal, l'eau représente en moyenne 61 % de la masse du corps humain. Ce qui correspond à 97 % pour le fœtus de deux mois, 75 % pour le nouveau-né, 65 % pour l'adulte et 55 % pour la personne âgée. On retrouve également des % équivalents dans les organes suivants : cartilage : 55 % ; cortex cérébral : 90 % ; muscles : 75 %. Boire de l'eau régulièrement permet donc de maintenir cet équilibre vital.

● **IMPORTANT** : les risques de déshydratation les plus importants concernant les enfants et les personnes âgées, il convient d'avoir une attention toute particulière à leur égard.

Pour en savoir + : www.cieau.fr

Bon à savoir / Embonpoint, surcharge pondérale ou obésité ?

L'indice de masse corporelle (IMC) est un indice de corpulence utilisé pour évaluer l'état nutritionnel et la masse grasse d'un individu. A partir de 18 ans, on parle de surcharge pondérale lorsque l'IMC est supérieure à 25 et d'obésité au dessus de 30.

Calcul de l'IMC = (Poids en kilo)/(carré de la taille en mètre).
Exemple pour un homme de 72 kilos mesurant 1,78 mètre : $IMC = 72 / (1,78 \times 1,78) = 22,7$.

Programme n°2

Reprendre le chemin de la ligne – spécial homme

4 principaux points à surveiller :

● Alimentation trop riche le midi (graisses et alcool) ● grignotage de charcuterie le soir en rentrant ● ingestion trop rapide de tout ce que vous mangez ● absence d'activité sportive et comportement peu sportif (trajet en voiture, escalators ou ascenseur...).

Bon à savoir / les aliments +++

Pensez aux sucres lents comme les pâtes, les pommes de terre ou le riz. Ils sont utiles avant et après un effort (ou longue journée), pour récupérer (y compris lors d'un dîner, la diffusion des sucres lents se faisant la nuit).

Programme coaching / Mes résolutions

1-Je fais trois vrais repas par jour, y compris le midi !
2-Je mange lentement au moins un plat par repas.
3-Je bois un verre d'eau par repas « en sentant » l'eau couler dans votre corps.
4-Je fais au moins une demi - heure d'activité physique par jour (marche rapide et montée d'escalier vs ascenseur ou escalator).
5-J'essaye le café sans sucre, le yaourt sans sucre... Pour commencer doucement : je fais l'essai une fois sur deux...
6-Je prévois un fruit coupe faim (clémentine, pomme...) pour la pause de 17H00.
7-Je bois au moins l'équivalent d'un litre d'eau du robinet en dehors des repas.

La pratique sportive peut-elle aider à retrouver ma ligne ?

Oui mais sous réserve d'une pratique régulière et continue dans l'année. Explication : l'exercice physique réveille littéralement l'organisme qui se met à sécréter plus d'hormones qui agissent alors notamment pour brûler les réserves, renforcer le tissu musculaire, les os et la peau ou simplement pour donner le moral. Sport minimum quotidien : marche rapide, musculation, montées d'escaliers (idéal : 100 marches par jour), course ou vélo. Bannir les ascenseurs et autres escalators !

Pour aller + loin

www.e-sante.fr



Programme n°3

Reprendre le chemin de la ligne – spécial femme

4 principaux points à surveiller :

- Grignotages « sucrés » entre les repas
- sauter les repas
- double dîner le soir en préparant le repas des enfants
- absence d'activité sportive journalière.

Bon à savoir / l'aliment +++

Le fruit « pratique » : consommable partout
pommes, clémentines, bananes, raisins frais, raisins secs... au moins une fois par jour. Idéal à la pause de 16/17H00 à l'heure du thé !

Notre conseil : achetez chaque semaine vos fruits pour la semaine, et glissez en un chaque matin dans votre sac.

Programme coaching / Mes 7 résolutions

- 1-Je bois de l'eau pour éliminer les toxines et prévenir mes envies de grignotage.
- 2-Je choisis le fruit quotidien « pratique » pour la pause de 17H00.
- 3-Je descend chaque matin une station de métro, de bus... avant pour marcher sur la fin de mon parcours.
- 4-Je teste les repas sans TV, sans radio, sans lecture... et reprendre contact avec le moment présent du repas.
- 5-Je prends le temps de manger, ralentir le rythme de l'ingestion, être à l'affût du sentiment de satiété.
- 6-Je ne fais pas plus d'un déjeuner sandwich ou déjeuner « express » par semaine.
- 7-Je teste la nourriture sensorielle : découvrir l'odeur, le toucher, le goût.

Quelles sont les clés d'un régime durable ?

La plupart des régimes commercialisés permettent une baisse de poids rapide mais 98% échouent sur le long terme car ils créent souvent une carence forte avec un effet « rattrapage » souvent dévastateur par la suite.

2 clés pour réussir sur le long terme : vous faire suivre par un spécialiste & modifier vos comportements alimentaires. C'est souvent une nouvelle démarche de vie, mais qui est payante, car c'est le seul moyen d'obtenir un effet durable.

Pour aller + loin

+ de 45 quiz « nutrition » sur www.doctissimo.fr

Programme n°4

Comment faire de la nutrition un plaisir pour les enfants ?

Il n'aime rien : comment faire ?

Pas facile d'être face à un enfant qui refuse toute nourriture en dehors des pâtes et des frites !

Voici 3 repères utiles :

- variez les menus (tout en obligeant les premières fois à goûter) et les modes de cuisson (poêle, micro-onde, four, gril, casserole, barbecue...);
- surveiller l'horaire du goûter (pas trop tard) et les grignotages d'avant repas (pain, biscuits...) qui peuvent limiter son appétit ;
- le faire s'exprimer sur ses goûts (il en a forcément !) et en discuter – faites lui attribuer à chaque aliment une « cote » de goût : ce sera ainsi plus facile pour vous et lui de programmer les aliments qu'il aime. Une règle essentielle : établir et conserver le dialogue !

Programme coaching / 4 idées à développer

- 1-Les inviter à faire la cuisine avec vous : toucher les aliments, les goûter, les modeler, les sentir... leur faire prendre conscience de leur diversité.
- 2-Décrire le chemin des aliments dans le corps : bouche, estomac, intestins... et expliquer qu'à chaque étape les aliments donnent leur énergie...et parfois aussi leurs toxines.
- 3-Leur demander de préparer la cuisine ou de cuisiner des biscuits « apéro » pour leurs copains. En s'appropriant la nourriture par le jeu, cela les amènera naturellement à aimer et à vouloir faire aimer ce qu'ils auront préparé.
- 4-Leur faire tenir une liste actualisée de tous les aliments qu'ils aiment : légumes, fruits, viande, poisson...

Le jeu du goûteur d'eau !

Pour aiguïser leur sens du goût, organiser le jeu du « goûteur d'eau » : eau du robinet seule, eau avec un peu de jus de pomme, de jus de clémentine, de sel, de sucre, etc. et décernez le prix du meilleur goûteur.

Le jeu du goûteur aveugle !

Sur le même principe, placez un bandeau sur les yeux de votre enfant et faites lui toucher (ou goûter) différents aliments à lui faire deviner.

Pour aller + loin

www.cieau.fr
Le guide de l'alimentation pour les familles – Ed. Odile Jacob

Programme n°5

Comment prévenir l'obésité des enfants

Une question à ne pas prendre à la légère

L'obésité infantile est une maladie à part entière. Elle concerne chaque année de plus en plus d'enfants. Ses origines sont diverses : génétique, comportement alimentaire, absence d'exercice physique, choc émotionnel important... Dans tous les cas, il convient de se faire aider par son médecin traitant qui seul pourra orienter les traitements appropriés.

Les conséquences sur la santé de l'enfant

En particulier : augmentation du cholestérol et des risques de diabète, des maladies cardio-vasculaires, troubles biologiques et articulaires...

Programme coaching / 5 idées repères

- 1- Consulter mon médecin traitant pour un diagnostic fiable.
- 2- Être attentif au comportement alimentaire de mon enfant et notamment concernant les points suivants : grignotages la journée, repas devant la télé ou la console de jeu, consommation de boissons sucrées.
- 3- D'une façon ou d'une autre, (r)établir le dialogue sur ce sujet. Au besoin, je peux demander à un proche (conjoint, ami, parrain, autre parent, médecin) de tenir ce discours.
- 4- Envisager avec lui la pratique d'une activité physique minimum. Une idée : consulter avec lui une liste de sports (voir auprès de votre mairie).
- 5- Une règle d'or : en tant que parent, appliquer d'abord à soi-même les bonnes résolutions pour motiver votre enfant !

Surpoids ou obésité ?

D'un point de vue médical, l'obésité est un "excès de masse grasse entraînant des inconvénients pour la santé".

Si pour les adultes, elle est définie par un IMC supérieur à 30 (voir page 2), pour un enfant, seul un diagnostic (par définition complexe) réalisé par un professionnel de santé sera vraiment fiable.

Pour aller + loin

Le guide de l'alimentation pour les familles – Ed. Odile Jacob

Un enfant trop gros, comment font les parents – Ed. Filipacchi/Top famille

L'enfant obèse, le faire maigrir en douceur – Ed. Jouvence