

Diététique

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 36

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pour maigrir, cherchez le bon équilibre

«Je souhaite restreindre mon alimentation sans engendrer un déséquilibre préjudiciable à mon organisme. Comment faire?»

Françoise, Martigny (VS)



Barbara Braun
nutritionniste
consultante
pour Sekoya

Régime: chaque année c'est le même refrain. Un nouveau produit annonce monts et merveilles. Et si beaucoup de personnes ont déjà été déçues, nombreuses sont celles qui cèdent à nouveau face aux promesses.

Maigrir en se privant de tout engendre souvent un déséquilibre, de la lassitude, et finalement la reprise des kilos. Il faut plutôt se fixer l'objectif d'améliorer son bien-être et sa santé.

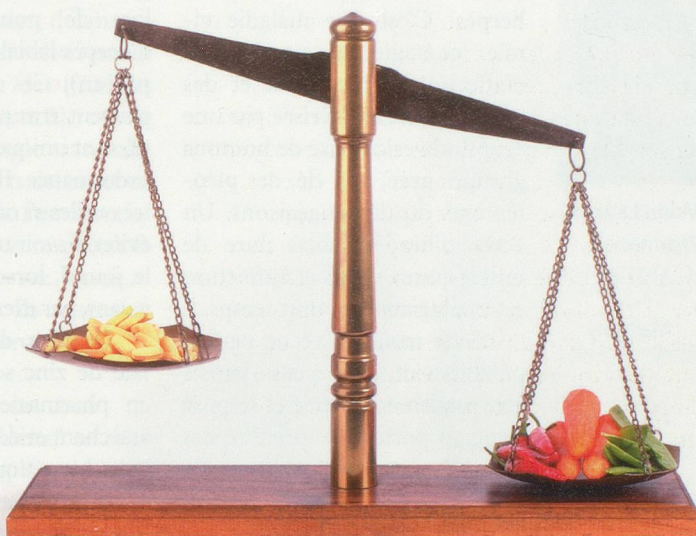
Bougez-vous!

Il ne faut pas oublier que notre corps est fait pour bouger. Une activité physique adaptée à la forme et à l'âge est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit. Le deuxième conseil est de respecter le rythme du système digestif. Trois repas par jour, espacés de 4 à 5 heures. C'est le temps qu'il faut pour digérer les aliments, absorber les nutriments et transformer les calories en énergie.

En grignotant entre les repas, le système digestif initie un nouveau cycle alors que le précédent n'est pas terminé. Certains aliments ne sont alors pas entièrement résorbés et les graisses stockées dans les tissus. De plus, le niveau d'insuline grimpe, ce qui provoque une sensation de faim.

Que mettre dans son assiette?

Un bon repas comporte des protéines, le matériel de base pour la construction du corps. Il est conseillé d'en consommer l'équivalent de 30 grammes par repas, ce qui représente envi-



Belinda Pretorius

ron 130 grammes de poisson, de viande, de produit laitier ou de tofu.

N'oubliez pas de consommer entre 150 et 250 grammes de légumes. Ils fournissent des vitamines, des oligo-éléments, des sels minéraux et des fibres. Ne pas les cuire à plus de 40° afin qu'ils conservent leurs valeurs nutritives.

Puis des hydrates de carbone que l'on trouve dans les produits à base de céréales comme le pain,

les pâtes, ou le riz. Par repas il faut compter 50 à 70 grammes. Les formes complètes ou semi-complètes sont plus bénéfiques. Enfin, il ne faut pas éviter les graisses, notre principale source d'énergie. Par jour, nous devrions en consommer 3-4 cuillères à soupe.

En réduisant un peu les quantités décrites ci-dessus on conserve un bon équilibre alimentaire tout en réduisant sa charge pondérale.

UNE JOURNÉE TYPE

DÉJEUNER 2 œufs avec tomates, une tranche de pain complet, une pomme.

DÎNER 130 à 150 grammes de saumon accompagné d'une grande salade avec huile d'olive, une tranche de pain complet, éventuellement un fruit pour le dessert.

SOUPER 130 à 150 grammes de poulet avec 200 à 250 grammes de légumes, une pomme de terre.