

HÉLÈNE BARIBEAU
NUTRITIONNISTE



Les bonnes attitudes et habitudes à adopter pour un poids santé



PASSEPORT**SANTÉ**.NET



Hélène Baribeau
Nutritionniste

Les bonnes attitudes et habitudes    adopter pour un poids santé

Comment bien manger pour garder ou retrouver la ligne ?

Quels sont les bons réflexes alimentaires ?

Comment changer ses habitudes ?

Editeur : Passeport Santé

Auteur : Hélène Baribeau

Direction éditoriale : Audrey Dulieux

Conception graphique et réalisation : Yoann Cartignies

Photo : © iStockphoto

Dépôt légal : 3e trimestre 2012

www.passeportsante.net

Tous droits réservés

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
LE SURPLUS DE POIDS EN CHIFFRES ET SES CAUSES	6
Comment savoir si on souffre d'embonpoint ou d'obésité ?	6
Comment calculer son indice de masse corporelle ?	7
Classification de l'indice de masse corporelle	7
Les limites de l'indice de masse corporelle	7
Le tour de taille	8
Les causes du surpoids	9
Attitudes et comportements néfastes envers la nourriture	10
LES SOLUTIONS NUTRITIONNELLES ET COMPORTEMENTALES AUX PROBLÈMES DE SURPLUS DE POIDS	12
Les attitudes alimentaires saines	12
Les habitudes alimentaires saines pour un poids santé	20
Privilégier les aliments rassasiants et satiétogènes	20
Aliments affameurs	26
Gérer les quantités d'aliments affameurs	29
Lire les étiquettes pour connaître la qualité satiétogène des aliments	30
L'importance des collations	31
Remplir son journal alimentaire	32
Comment manger plus satiétogène au resto	33
AUGMENTER SA MOTIVATION ET LA CONSERVER	35
CONCLUSION	38
BIBLIOGRAPHIE	39

INTRODUCTION

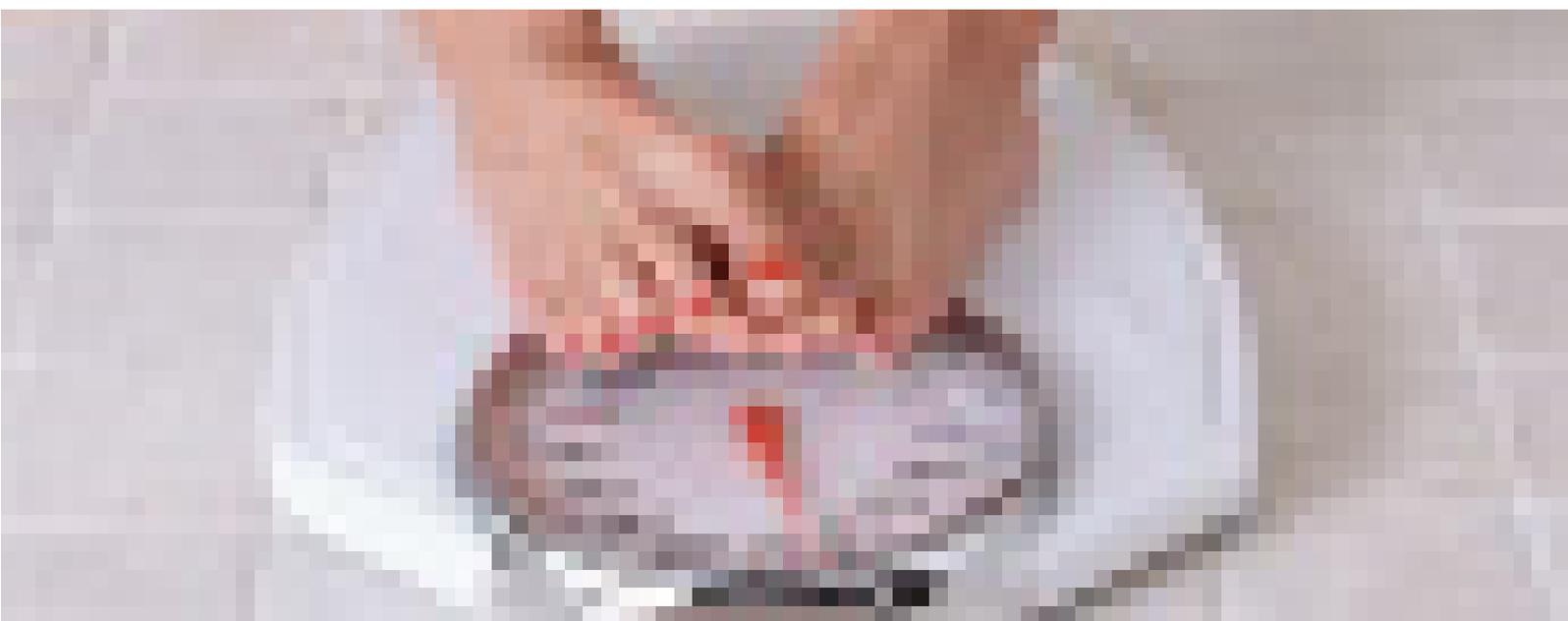


Les astuces et conseils de toutes sortes pour perdre du poids abondent. Paradoxalement, on note une augmentation constante du nombre de gens présentant un surpoids à travers le monde.

Parmi les conseils prodigués, peu concernent l'effet de nos pensées sur nos comportements alimentaires et quelles attitudes il faut adopter devant une nourriture abondante. Trop souvent, on fait par exemple la sourde oreille face à nos signaux physiologiques de faim et de rassasiement, or c'est un facteur qui contribue à l'embonpoint. C'est ainsi que le pouvoir satiétogène des aliments, celui qui crée la sensation de satiété, n'est pas encore un facteur reconnu à sa juste valeur pour son rôle dans la régulation du poids.

À la lecture de cet e-book, vous apprendrez à reconnaître vos attitudes néfastes envers la nourriture et comment les modifier. Vous apprendrez aussi à reconnaître et écouter vos signaux de faim et de rassasiement pour une plus grande liberté envers la nourriture (le secret bien gardé des gens naturellement minces). Enfin, vous connaîtrez les aliments qui sont vos meilleurs alliés et ceux qui doivent être relégués au second plan (sans pour autant être supprimés), pour une meilleure gestion de poids et pour en finir avec le cercle vicieux des régimes à effet yoyo.

LE SURPLUS DE POIDS EN CHIFFRES ET SES CAUSES



Le nombre de gens en surpoids augmente de façon constante à travers le monde. Au Canada, entre 2009 et 2011, 67 % des hommes et 53,7 % des femmes de 18 à 79 ans faisaient de l'embonpoint ou étaient obèses, selon les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (Canada, 2008). Ce qui veut dire qu'au Canada, si vous avez un poids santé, vous êtes en minorité. En France, en 2009, on comptait 43% de gens en surpoids (ObÉpi-Roche, 2009), ce qui représente une minorité contrairement au Canada.

COMMENT SAVOIR SI ON SOUFFRE D'EMBONPOINT OU D'OBÉSITÉ ?

Actuellement, la mesure utilisée pour évaluer le surplus de poids en lien avec le risque de maladies est l'indice de masse corporelle (IMC). Cet indice est celui reconnu par l'Organisation mondiale de la santé. Mais attention, les personnes de moins de 18 ans ainsi que les femmes enceintes et qui allaitent ne peuvent pas utiliser cette mesure. Un chiffre au-delà de 25 indique un surplus de poids. À plus de 30, on parle d'obésité à différents grades ou classes. A plus de 40, on qualifie l'obésité de morbide ou de classe 3, parce que le risque de maladies occasionnées par ce surplus de poids est extrêmement élevé.

COMMENT CALCULER SON INDICE DE MASSE CORPORELLE ?

En divisant votre poids en kilogrammes par votre taille (grandeur) au carré. Exemple : Vous pesez 95 kg et mesurez 1 m 81. Vous devez diviser 95 kg par $1,81^2$ ce qui donne 29. Un IMC de 29 correspond à de l'embonpoint et le risque de maladies à ce niveau est accru. Pour connaître rapidement votre indice de masse corporelle, consultez le tableau retrouvé plus bas. Vous ne connaissez pas votre grandeur en mètres, consultez votre permis de conduire, il vous l'indiquera. Pour transformer votre poids de livres en kilogrammes, divisez votre poids en livres par 2,2.

CLASSIFICATION DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Classification de l'IMC	Indice de masse corporelle (kg/m ²)	Risque de maladies
Maigreur extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreur	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible
Embonpoint	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe 1	30,0 à 34,9	Élevé
Obésité, classe 2	35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe 3 (obésité morbide)	40,0 ou plus	Extrêmement élevé

Source : Schéma adapté des lignes directrices pour la classification du poids chez l'adulte.

LES LIMITES DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'indice de masse corporelle est néanmoins à manier avec précaution et ne doit pas servir de repère universel. Il ne prend pas en compte la proportion de masse musculaire, ni de masse osseuse. Il est donc inadapté pour certaines catégories de population, en particulier les sportifs, qui se trouvent très souvent en surpoids, alors que leur forme physique est souvent meilleure que la moyenne des individus.

LE TOUR DE TAILLE

L'indice de masse corporel est un outil incomplet pour évaluer l'impact d'une surcharge de graisse dans l'organisme. Plusieurs personnes avec un indice de masse corporel correspondant à un poids santé peuvent tout de même avoir une accumulation trop élevée de graisse autour de la taille nommée obésité abdominale. Cette graisse, surtout si elle est viscérale, augmente le risque spécifique de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, de diabète et de faire de l'hypertension. Il est donc crucial de mesurer son tour de taille adéquatement afin de déterminer si nos risques sont faibles, accrus ou considérablement accrus quant à ses maladies.

COMMENT MESURER SON TOUR DE TAILLE ?

On mesure la tour de taille avec un ruban à mesurer (ou mètre) placé juste sous la dernière côte, à la fin d'une expiration, sans exercer de pression sur la peau. À défaut de ruban à mesurer, utilisez une corde ou une ficelle et reportez la mesure sur une règle ou un mètre à mesurer.

Classification du risque de maladie cardiovasculaire, de diabète et d'hypertension en fonction du tour de taille	Hommes		Femmes	
	cm	pouces	cm	pouces
Faible	< 94	< 37	< 80	< 31,5
Accru	> 94	> 37	> 80	> 31,5
Considérablement accru	> 102	> 40	> 88	> 35

LES CAUSES DU SURPOIDS



La prise de poids étant le résultat d'un déséquilibre entre les calories ingérées et celles brûlées, aucun scientifique ne réfute cette théorie car c'est mathématique. Dépasser son niveau de satiété et manger lorsqu'on n'a pas faim tout en menant une vie sédentaire, crée une balance calorique positive qui nous fait prendre du poids graduellement. Aussi, le manque de calcium (moins de 700 mg par jour) apparaît comme un facteur important d'embonpoint. Les chercheurs ont établi l'hypothèse que le cerveau pourrait être en mesure de percevoir une carence en calcium, et qu'il chercherait à la compenser en augmentant le désir

de manger, et en conséquence, l'apport alimentaire. Les données indiquent que la perte de poids suite à un ajout de calcium dans le cadre d'un régime alimentaire s'observait surtout chez les gens en surpoids et obèses dont la consommation de calcium est à la base insuffisante (700 mg ou moins par jour). Ceux qui ont un apport suffisant, ne tireraient pas de bénéfices d'un apport additionnel.

En revanche, la cause menant à un bilan positif de calories absorbées par rapport à celles brûlées est multifactorielle et bien complexe. Des facteurs bio-psycho-sociaux et environnementaux étant impliqués, c'est la raison pour laquelle perdre du poids et le maintenir sont deux défis qui n'en font finalement qu'un et qui est si difficile à atteindre.

Parmi les **facteurs biologiques** contribuant au gain de poids et dont on n'a pas de contrôle, on retrouve l'avancement en âge qui réduit notre dépense énergétique en raison de la baisse de tissu musculaire inévitable. Certaines maladies rares peuvent provoquer un gain de poids, comme l'hypothyroïdie, la maladie de Cushing (un problème au niveau des glandes surrénales) ou une tumeur de l'hypothalamus. Aussi, quelques types de médicaments (pris sur une longue période) peuvent provoquer une augmentation de poids, comme certains antidépresseurs, antipsychotiques, corticostéroïdes (par voie orale ou par injection) et bêtabloquants. De même, le bagage héréditaire, comme le fait d'avoir un ou des parents obèses, peut prédisposer à l'obésité.

Des **facteurs psycho-sociaux** peuvent aussi exposer davantage au risque de surpoids.

Parmi ces facteurs, on retrouve des états de stress, d'anxiété, d'ennui, de tristesse, de mélancolie, de colère qui peuvent nous inciter à manger pour calmer ou oublier temporairement ces émotions. Aussi, des habitudes alimentaires malsaines acquises dans l'enfance, comme le fait d'avoir été récompensé avec de la nourriture, d'avoir toujours été incité à finir son assiette (sous peine de ne pas avoir droit au dessert) et autres stimulations semblables, sont des facteurs qui peuvent contribuer au surpoids. De même, une image corporelle négative qui porte à faire des régimes drastiques à répétition, avec comme conséquence prévisible une reprise de poids toujours plus importante.

Les recherches des dernières années ont aussi mis en lumière le lien entre manque de sommeil et gain de poids, car ce déséquilibre augmente la faim. Finalement, des pensées de sabotage récurrentes qui nous font manger ou nous priver de nourriture pour de mauvaises raisons amènent presque inévitablement un phénomène de désinhibition (une propension à surconsommer des aliments).

Mais le facteur psycho-social le plus significatif ces dernières années est l'environnement obésogène favorisé par une industrie alimentaire qui offre des plats pré-préparés riches en gras et sucres ainsi que de grosses portions. Nombreuses sont les publicités qui nous font penser à manger, et nombreux sont les médias qui nous incitent à la minceur (donc à se priver radicalement pour mieux regagner du poids par la suite). L'automatisation du travail au bureau, à l'usine ou à la maison qui réduit jour après jour notre dépense énergétique, des aménagements urbains qui ne favorisent pas la marche, la disponibilité des fast-food dans certains quartiers de la ville et d'autres facteurs de la même veine obésogène sont également des facteurs à prendre en compte.

ATTITUDES ET COMPORTEMENTS NÉFASTES ENVERS LA NOURRITURE



Au-delà des facteurs bio-psycho-sociaux et de l'environnement obésogène pour expliquer le surplus de poids, il y a aussi toute une série d'attitudes et de comportements néfastes à l'égard de la nourriture qui nous font manger trop un jour ou l'autre. Ces attitudes et comportements découlent de pensées irrationnelles et non réalistes ou pensées de sabotage. Être conscient des pensées qui précèdent l'acte de manger peut nous permettre de les remettre en question puis de les changer afin d'avoir une meilleure conduite alimentaire. C'est la

thérapie cognitivo-comportementale qui nous révèle comment nos pensées influencent l'évolution de notre poids. C'est elle également qui permet d'y remédier en proposant des pensées plus réalistes.

PENSÉES DE SABOTAGE COURANTES

« Je viens de manger il y a 30 minutes mais j'ai une rage de me mettre quelque chose sous la dent. Je dois calmer cette rage, je vais me chercher une galette. »

« Je ne peux pas supporter d'avoir un petit creux, je dois manger. »

« Si je mange beaucoup ce midi, j'éviterai d'avoir faim cet après-midi. »

« Ça ne fait pas beaucoup de différence si je mange quelques bouchées de plus, même si je n'ai plus faim. »

« Je me sens irrité. Je vais manger et me faire plaisir. »

« Je ne peux pas croire que j'ai repris du poids. J'ai échoué. J'arrête tous mes efforts. »

« C'est injuste que des gens puissent manger ce qu'ils veulent sans engraisser, alors que moi je ne peux pas. J'arrête donc de me priver»

« Ça coûte tellement cher au restaurant, je dois vider mon assiette. »

« Ce soir je profite et je mange tout ce que je veux, car c'est demain que je commence mon régime. »

« Ce soir je mange tout mon sac de croustilles, car demain je commence un régime et je ne pourrai plus en manger. »

En bref, pour maintenir ou perdre du poids, augmenter son niveau d'activité physique et manger moins gras ne suffisent pas. Il faut prendre en compte tous les facteurs pouvant contribuer au surpoids, déterminer les causes les plus déterminantes pour soi et se faire un plan d'action personnalisé et réaliste.

LES SOLUTIONS NUTRITIONNELLES ET COMPORTEMENTALES AUX PROBLÈMES DE SURPLUS DE POIDS



LES ATTITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Afin de perdre du poids ou de le maintenir, nous devons retrouver des attitudes saines. Perte de poids ne signifie pas perte de plaisir et s'affamer. Mieux vaut perdre du poids très lentement et sans difficulté que rapidement et en souffrant.

L'ATTITUDE DU NOURRISSON

Lorsque l'on vient au monde, manger est un besoin uniquement physiologique. Quand le besoin se fait sentir, le bébé pleure et se tortille et quand le besoin est assouvi, le bébé se retire du sein ou pousse la bouteille d'une façon radicale, car il n'a plus faim. Pour un bébé,



pas question de faire de la gourmandise ou de manger quand il n'a pas faim. Il est sous les ordres de ses besoins physiologiques, c'est tout.

En grandissant, l'écoute des signaux de faim et de rassasiement est diminué, parfois même occulté complètement, parce que le plaisir de manger, la gourmandise, les horaires, le stress, les distractions prennent le dessus sur le moment adéquat pour manger et la quantité requise de nourriture dont le corps a besoin.

Je mange parce que c'est l'heure et non parce que j'ai une vraie faim. Je mange parce que je m'ennuie, parce que je viens de voir une pub de bouffe à la télé, parce que c'est la fête d'un ami et autres raisons toutes aussi banales les unes que les autres.

Cette distance entre les besoins réels du corps et les besoins conditionnés par des facteurs psychologiques, sociaux ou extérieurs à nous génèrent de l'embonpoint à long terme.

ÉCOUTE DES SIGNAUX DE FAIM ET DE RASSASIEMENT

La plus importante des nouvelles stratégies pour bien gérer son poids consiste à apprendre à écouter les signaux de son organisme. Normalement, le corps connaît la quantité de nourriture dont il a besoin. Il faut donc apprendre ce qu'est la faim, afin d'être en mesure de reconnaître la vraie faim.

QU'EST-CE QUE LA FAIM ?

La faim n'est pas un «petit creux» qu'on ressent en regardant la télé, deux heures après le repas. C'est un véritable besoin physiologique qui se manifeste par des bruits et des contractions dans l'estomac, une minime perte de concentration et une légère baisse de l'énergie. On la ressent généralement de quatre à six heures après un repas équilibré.



LA FAIM EXCESSIVE

Par contre, si on attend trop avant de manger ou si le repas précédent n'était pas équilibré, les signes d'une faim excessive peuvent se manifester: étourdissements, grande fatigue, maux d'estomac et autres indispositions. Ces symptômes désagréables sont absolument à éviter, car c'est votre mécanisme de survie qui se met alors en marche. On tend alors à manger trop, trop vite et n'importe quoi.

LA FAUSSE FAIM

Il se peut que sans ressentir aucune faim, on ait une envie impérieuse de manger: parce qu'on s'ennuie, qu'on est stressé ou triste, que c'est le seul plaisir de la journée, que ça sent bon, etc. S'il arrive fréquemment que l'on mange pour des raisons de ce genre, il est temps de reconnaître que ce comportement est néfaste.

La fausse faim cache un problème. La nourriture vient combler un besoin qui n'est pas physiologique: besoin d'affection, d'écoute, de valorisation, de relaxation, de tendresse, de plaisir et autres de cette nature.

COMMENT ÉVALUER VOTRE FAIM ?

Voici des exemples de **signaux de faim** :

- Mon estomac gargouille.
- J'ai une sensation de vide dans l'estomac, parfois accompagnée de petites crampes.
- Je ressens une baisse d'énergie, j'ai plus de difficultés à me concentrer.

Afin d'évaluer votre **niveau de faim**, prenez l'habitude de mettre une cote à votre niveau de faim physiologique avant le repas. Au bout d'un certain temps, la reconnaissance et l'écoute de la faim seront plus naturelles. Le but est d'atteindre le niveau 2 de l'échelle qui suit:

0 = pas faim du tout

1 = petit creux

2 = faim normale (gargouillement, sensation de vide dans l'estomac, baisse d'énergie)

3 = faim intense (je meurs de faim)

SE RASSASIER, SANS PLUS

Quand on a bien mangé, assez, mais pas trop, un **signal corporel** subtil se fait sentir, le corps n'a plus faim. Comme il faut un certain temps après le début du repas pour que cette sensation se manifeste, il est important de manger lentement. Les aliments qui nécessitent beaucoup de mastication, comme les crudités, permettent aussi d'allonger la durée du repas.

La sensation de **ventre plein** survient plus tard, quand on a mangé à la limite maximale de la capacité de notre estomac ou davantage. On se sent bourré. Moins subtile, cette sensation comprend parfois une légère nausée. Mieux vaut arrêter de manger avant d'atteindre ce niveau.

Si vous mangez lentement et que vous êtes attentif à l'émergence de la sensation de rassasiement, il se peut que vous n'avez pas envie de terminer votre assiette.

Voici des exemples de **signaux de rassasiement** adéquats :

- Je n'ai plus faim et je me sens confortable dans mes vêtements.
- Mon repas semble moins savoureux qu'aux premières bouchées.
- Si on me volait mon assiette à ce moment-ci, ça ne me dérangerait pas.
- J'ai retrouvé mon énergie.

Afin d'évaluer votre niveau de rassasiement, prenez l'habitude de mettre une cote à votre niveau de rassasiement après le repas. Au bout d'un certain temps, la reconnaissance et l'écoute du rassasiement seront plus naturelles. Le but est d'atteindre le niveau 2 de l'échelle qui suit:

0 = encore faim

1 = pas tout à fait rassasié

2 = bien rassasié, plaisir gustatif comblé, à l'aise dans mes vêtements, satisfaction

3 = trop plein

4 = trop bourré (je vais exploser)

En bref, en retrouvant le bébé en soi qui ajuste naturellement la quantité de nourriture en fonction de ses besoins physiologiques, vous retrouverez une grande liberté face à la nourriture, une meilleure énergie, un meilleur bien-être général et une meilleure gestion de poids.

L'ATTITUDE GOURMANDE



Il est bien démontré que pour atteindre une satisfaction complète, autant psychologique que physiologique, ce que nous mangeons doit être bon et nous procurer une détente gustative. C'est ce qu'on appelle le plaisir hédonique. Manger un gros morceau de saumon non assaisonné accompagné de légumes vapeur rassasiera très bien physiologiquement, mais puisqu'il ne procurera pas beaucoup de plaisir gustatif par l'absence de féculent et de condiments, il est fort probable que l'on soit fortement attiré à manger encore après ce repas pour aller chercher l'ultime plaisir hédonique. Le plaisir à manger est une composante essentielle du système de régulation de la prise alimentaire et non un "plus", une sorte de "cerise sur le gâteau".

En d'autres termes, la régulation de la prise alimentaire ne peut pas se faire correctement dès lors qu'on mange sans plaisir gustatif. On choisit ses aliments et on mange pour y trouver du plaisir, on s'arrête de manger parce qu'on est rassasié et qu'on a trouvé ce plaisir. Par ailleurs, si l'on néglige d'écouter son signal de vraie faim et qu'on attend trop avant de manger, la faim excessive nous fera manger trop, nos choix alimentaires ne seront composés que d'aliments procurant des sensations hédoniques fortes comme la malbouffe et le sucre. C'est en mangeant au bon moment qu'on peut avoir un sain équilibre avec un choix d'aliments santé procurant du plaisir. Comme dit l'adage, il n'y pas de mal à se faire du bien.

Vous comprendrez donc ici que toute intention d'arrêter complètement de manger tel ou tel aliment tant apprécié, et ce, dans le seul but de maigrir vous entraînera à coup sûr dans le cercle infernal de la perte et de la reprise de poids appelé phénomène du yoyo.

L'ATTITUDE INTUITIVE

Après avoir attendu de ressentir la faim, vient le temps de choisir ce que l'on va manger. Le choix doit être fait en fonction d'un goût profond et non d'un choix rationnel. Par exemple, vous avez le goût de manger des pâtes, mais vous vous dites que ça peut faire engraisser, donc vous optez pour une salade. Un choix rationnel peut être supporté une fois de temps en temps, mais à la longue il risque de vous amener dans un état de frustration intense et de provoquer des rages et compulsions alimentaires dans des aliments non bénéfiques à la santé, comme des croustilles, du chocolat, de la malbouffe et d'entraîner ainsi une prise de poids. Par ailleurs, en choisissant les pâtes tant désirées, le respect du rassasiement doit demeurer, i.e. que vous ne mangerez peut-être pas votre portion habituelle trop grande.

L'ATTITUDE ÉQUILIBRÉE

En poursuivant l'exemple précédent, le choix de pâtes étant fait en fonction de l'envie du moment, nous devons maintenant veiller à constituer un repas équilibré. N'ingurgiter que des pâtes au pesto, par exemple, ne permettrait pas d'avoir un niveau de satiété intéressant, car ce plat ne serait constitué que de glucides et de lipides. Il est indispensable de s'assurer d'avoir en plus une source de protéines ainsi qu'un bon apport de légumes (deux groupes d'aliments rassasiants et satiétogènes).

Donc, pour accompagner ces pâtes au pesto, on pourrait manger des légumes grillés et ajouter quelques lanières de poulet comme source de protéines, respectant ainsi l'assiette santé équilibrée.



Source : Groupe Harmonie Santé

L'ATTITUDE RESPONSABLE

L'attitude responsable est la propension à se prendre en charge pour ses actes et choix alimentaires, au lieu de faire porter la responsabilité de ses excès sur le stress du travail, le repas pris chez des amis, le weekend en amoureux, les vacances d'été, les publicités et autres raisons du genre. Il revient à chacun d'exercer une grande vigilance quant à tous les facteurs pouvant nous inciter à manger trop et à agir pour ne pas être la victime du système agroalimentaire axé sur la consommation quantitative.

CHANGER SES PENSÉES POUR CHANGER DE POIDS

Nous avons constaté précédemment comment notre discours mental peut nous influencer à manger plus que nos besoins. Voici donc une série de pensées de sabotage récurrentes retrouvées chez les gens aux prises avec une problématique de poids et comment changer ces pensées pour mieux gérer notre apport de nourriture. D'un côté les pensées de sabotage qui contribuent à l'embonpoint et de l'autre les pensées justes pour éviter d'en arriver là.

Pensées de sabotage	Pensées justes
« Je viens juste de manger il y a 30 minutes et j'ai une rage de manger, je vais me chercher une galette. »	« Je n'ai pas faim, j'ai juste une rage de manger, je n'ai pas besoin de cette galette. »
« Je ne peux pas supporter d'avoir un petit creux, je dois manger. »	« Je peux tolérer un petit creux même si c'est légèrement inconfortable. Je n'y penserai plus si je me concentre sur autre chose. Je mange quand je ressens une vraie faim. »
« Si je mange beaucoup ce midi, j'éviterai d'avoir faim cet après-midi. »	« C'est correct de ressentir la faim en après-midi; si ça arrive, je prendrai une collation. Je suis mieux de manger moins le midi, quitte à avoir besoin d'une collation plus tard que de trop manger au repas et prendre du poids par la suite. »
« Ça ne fait pas beaucoup de différence si je mange quelques bouchées de plus, même si je n'ai plus faim. »	« Il est préférable que je respecte ma satiété plutôt que de toujours me bourrer, afin de m'habituer ainsi à une nouvelle sensation de la faim, la vraie. »

« Je me sens irrité. Je vais manger et me faire plaisir. »

« Si je mange dans ce contexte, j'aurai deux problèmes : l'irritation reviendra certainement par manque de résolution du problème sous-jacent et, en plus, je me sentirai mal d'avoir mangé, alors que je n'avais pas vraiment faim.»

« Je ne peux pas croire que j'ai repris du poids. J'ai échoué. J'arrête tous mes efforts. »

« Ah bon, j'ai repris du poids. Je me ressaisis tout de suite et reprends mes bonnes pensées et habitudes alimentaires.»

« C'est injuste que des gens puissent manger ce qu'ils veulent sans engraisser, alors que moi je ne peux pas.»

«Je suis content de ne pas manger comme eux. Je préfère maintenir mon poids en étant vigilant. »

«Je ne peux plus manger de dessert en suivant ce régime.»

«Un petit dessert peut faire partie d'un repas équilibré.»

«Je ne pourrai plus jamais manger à mon restaurant favori en changeant mes habitudes alimentaires.»

«Je vais manger de plus petites portions à mon restaurant favori.»

«Je ne peux plus grignoter si je fais attention à mon alimentation.»

«Je vais planifier de bonnes collations.»

«Je devrai manger des plats santé, mais fades si je change mes habitudes alimentaires.»

«Je mangerai des plats savoureux, mais mieux équilibrés.»

LES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES POUR UN POIDS SANTÉ

La majorité de la population a une bonne idée des bons et des moins bons choix alimentaires. Les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, le yogourt, le poisson ont généralement bonne presse, alors que les desserts, les frites, les coupes de viandes grasses, l'excès de fromage, les abus d'alcool ont moins bonne réputation. Mais malgré ces connaissances générales de base, nous mangeons encore trop d'aliments qui nous affament rapidement et pas assez d'aliments qui nous nourrissent et rassasient longtemps. La partie qui suit expliquera en détails le pouvoir rassasiant et satiétogène ou affameurs des aliments. Elle traitera également des caractéristiques des aliments dont nous avons besoin pour être en santé et manger moins et des caractéristiques des aliments qui nous entraînent dans des pièges lorsque trop souvent consommés.



PRIVILÉGIER LES ALIMENTS RASSASIANTS ET SATIÉTOGÈNES

Pour gérer la stabilité de son poids ou perdre du poids, la chose la plus importante que l'on doit éviter c'est de ne pas être rassasié et satisfait après les repas et ainsi d'être toujours affamé.

Pour ce faire, il est important de consommer une grande quantité d'aliments rassasians et qui soutiennent longtemps (leur caractère satiétogène), en plus d'être très nutritifs. Un des moyens de diminuer nos apports énergétiques sans calculer consiste à privilégier les aliments satiétogènes qui, à contenu calorique identique, entraînent de moindres prises alimentaires entre les repas ou au repas suivant.

Le rassasiement se définit comme une sensation de plénitude au cours d'un repas ou d'une collation, sensation agréable qui contribue à la cessation de la consommation alimentaire.

La satiété est plutôt un état survenant après l'ingestion d'aliments et qui se caractérise par la suppression de la sensation de faim et la perte de l'appétit. C'est ainsi que les aliments satiétogènes nous coupent la faim et l'appétit sur une longue période, de là leur précieuse contribution à la gestion du poids.

La satiété est influencée par la teneur en protéines, glucides, lipides, fibres et eau d'un repas. Toutes choses étant égales par ailleurs, la satiété est proportionnelle à la teneur en calories (charge énergétique). À charge énergétique égale, les protéines sont plus satiétogènes que les glucides et ces derniers plus que les lipides. Il est donc fort probable qu'une diète contenant une quantité adéquate de protéines, une quantité modérée en glucides et faible à modérée en lipides puisse provoquer un effet satiétogène plus grand (Weigle DS, 2005).

Une étude a aussi révélé qu'une diète avec une proportion plus élevée qu'à l'habitude de protéines provoquait une moins forte baisse du métabolisme suivant la perte de poids qu'une diète très faible en gras et élevée en glucides (Cara B. Ebbeling, et al., 2012). Ce qui ne veut pas dire pour autant de suivre une diète hyperprotéinée mais plutôt de s'assurer d'avoir une quantité de protéines suffisantes. Dans un programme de perte de poids, la quantité de protéines doit être d'au moins 1,05g/kg de poids afin de s'assurer de limiter la fonte de muscle lors de la perte de poids (M. Gargallo Fernández, 2012).

LES ALIMENTS SATIÉTOGÈNES

À calories égales, les aliments à faible densité énergétique s'avèrent plus satiétogènes que les aliments à haute densité énergétique. La densité énergétique est égale à la quantité de calories par gramme d'aliment (cal/g). Une densité énergétique élevée signifie une plus grande quantité de calories pour un même poids d'aliment. En effet, une étude scientifique a permis d'observer que les personnes qui diminuent la densité énergétique de leur alimentation perdent plus de poids que celles qui se concentrent uniquement sur la teneur en gras de leur régime : 7,9 kg comparativement à 6,4 kg en un an (Ledikwe, 2007). En prime, la faim se fait moins sentir.

Les facteurs qui influencent la densité énergétique d'un aliment sont le contenu en eau, en fibres alimentaires et en matières grasses. La présence d'eau et de fibres diminue la densité énergétique, tandis que la quantité de matières grasses l'augmente. C'est toutefois la quantité d'eau présente dans un aliment qui détermine le plus sa densité énergétique.

GROUPES D'ALIMENTS À DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE FAIBLE À PRIVILÉGIER



1- Les fruits et les légumes

La majorité de la population a une bonne idée des bons et des moins bons choix alimentaires. Les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, le yogourt, le poisson ont généralement bonne presse, alors que les desserts, les frites, les coupes de viandes grasses, l'excès de fromage, les abus d'alcool ont moins bonne réputation. Mais malgré ces connaissances générales de base, nous mangeons encore trop d'aliments qui nous affament rapidement et pas assez d'aliments

qui nous nourrissent et rassasient longtemps. La partie qui suit expliquera en détails le pouvoir rassasiant et satiétogène ou affameurs des aliments. Elle traitera également des caractéristiques des aliments dont nous avons besoin pour être en santé et manger moins et des caractéristiques des aliments qui nous entraînent dans des pièges lorsque trop souvent consommés.

2- Les grains entiers

Leur densité énergétique n'est pas aussi faible que celle des fruits et les légumes, mais elle n'est pas très élevée, puisqu'après cuisson, ils sont gorgés d'eau. Les grains entiers comprennent le riz brun, le quinoa, les pâtes de grains entiers, l'orge, le gruau cuisson lente, le maïs entier ou soufflé, les céréales riches en fibres et faible en sucre, le millet, le couscous de blé entier, le bulgur et autres. Ces aliments contiennent des glucides lents, des fibres et de l'eau ainsi qu'une panoplie de vitamines et minéraux essentiels. Même si le riz blanc, le couscous et les pâtes blanches sont aussi gorgés d'eau, ils rassasient un peu moins parce qu'ils provoquent une hausse du taux de sucre sanguin plus rapide que leur version grains entiers ce qui en bout de piste peut augmenter l'appétit dû à l'hypoglycémie qui survient après. Aussi, de part le fait qu'ils ne contiennent pas de fibres, ils sont moins longs à mastiquer et peuvent être consommés en grande quantité en peu de temps.

Quant aux produits faits de farine de grains entiers, comme le pain multigrains, les bagels multigrains, les craquelins de blé entier, les biscottes de blé entier et autres, malgré leur richesse en fibres et en glucides lents, rassasient moins que les grains entiers, parce qu'ils contiennent moins d'eau. Ils sont donc plus denses en énergie.

3- Lait, boisson de soya, yogourt et fromages frais

Ils ont une densité énergétique assez faible, comme les grains entiers, car ils contiennent beaucoup d'eau pour peu de calories. De plus, ils contiennent beaucoup de calcium, ce qui favoriserait la perte de poids chez les personnes dont la diète en contient peu (Geneviève C. Major, 2009).

4- Les légumineuses

Les légumineuses (lentilles, pois et haricots) sont les aliments satiétogènes les plus puissants. Ils combinent protéines, fibres, eau, glucides lents et peu de gras. Que demander de mieux! De plus, en étant riches en fer et zinc, elles sont donc les remplacements idéaux de la viande.

5- Avocat et olives

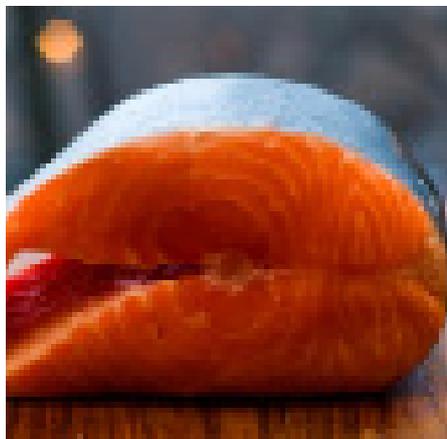
En fournissant des fibres, de bons gras et de l'eau, ces aliments ont une densité énergétique assez faible.

LES ALIMENTS SATIÉTOGÈNES PROTÉINÉS

La digestion des protéines provoque la stimulation de nombreuses réponses physiologiques et métaboliques reconnues pour leur rôle dans la régularisation de l'apport alimentaire. Pour métaboliser les protéines, le corps utilise 30% de l'énergie qu'elles fournissent contre 8 à 10% pour les glucides et 2 à 3 % pour les lipides.

Les diètes à teneur élevée en protéines limitent la perte de masse maigre (muscle) lors de la perte de poids. Par contre, les aliments riches en protéines et gras, comme les viandes grasses, les charcuteries et les fromages, n'offrent pas les mêmes avantages au niveau de la satiété à cause de leur contenu élevé en matières grasses, en n'oubliant pas que le type de gras qu'ils contiennent (gras saturé) est néfaste pour la santé cardiovasculaire.

SOURCES DE PROTÉINES À PRIVILÉGIER



1- Viandes maigres, volailles, poissons, fruits de mer, œuf, fromage (20% et moins de gras)

La densité énergétique de ces aliments est un peu plus élevée, mais étant donné leur richesse en protéines, ils sont assez satiétogènes. Par contre, manger seuls ils ne sont pas rassasiants (ne procurent pas la sensation de plénitude). Il faut donc les combiner à des légumes et des grains entiers riches en eau. À titre d'exemple, une poitrine de poulet seule sera moins satiétogène que la

même poitrine accompagnée de brocoli et de riz brun, ces deux derniers aliments ayant une faible densité énergétique.

2- Les noix et graines

Elles sont satiétogènes, parce qu'elles contiennent à la fois des fibres et des protéines. Par contre, elles ne sont pas rassasiantes, si manger seules, parce qu'elles ne contiennent pas d'eau. Il faut donc les combiner avec des aliments riches en eau, comme un fruit ou un yogourt. Même s'ils ont un contenu élevé en gras, ce sont des gras essentiels à la santé. Il ne faut donc pas s'en priver. Aussi, selon la chercheuse Louise Thibault, dans son livre intitulé *Quand le corps n'en fait qu'à sa tête* (Thibault, 2012), les gras insaturés, comme ceux provenant des noix, graines, poissons et huiles végétales, se stockeraient moins facilement sous forme de graisse corporelle que les gras saturés retrouvés dans les gras animaux. Il n'existe d'ailleurs pas de lien entre la consommation de noix et le risque d'embonpoint.





3. Le fromage à pâte dure

Si on le choisit à moins de 20% de matières grasses, il constitue un bon aliment satiétogène, à cause de sa richesse en protéines. Encore ici, le combiner à des crudités riches en eau serait un plus du point de vue du rassasiement.

Concernant les aliments qui semblent prévenir la prise de poids, une revue systématique de la littérature parue en 2012 rapporte des liens probables ou possibles entre une consommation élevée de fibres alimentaires, la consommation de noix, de grains entiers, de fruits et de produits laitiers et la prévention de la prise de poids (Fogelholm M, 2012). Ce sont des résultats qui corroborent l'effet positif d'une alimentation à densité énergétique faible pour la gestion de poids.

Donc, en résumé, pour avoir des repas rassasiants et satiétogènes il faut :

- Une quantité adéquate de protéines provenant soit des viandes et leurs substituts ou des laits et leurs substituts à teneur faible en matières grasses
- Des grains entiers
- Beaucoup de fruits et légumes

EXEMPLE D'UN MENU RASSASIAN ET SATIÉTOGÈNE

Déjeuner

1 à 2 rôties de pain de grains entiers (glucides lents avec fibres)

1 œuf (protéines)

1 kiwi et 1 poire (fruits entiers riches en fibres et eau)

1 thé (riche en antioxydant et eau)

Dîner

3 onces (90g) de poitrine de poulet (protéines)

½ tasse à 1 tasse de riz brun (glucides lents et fibres)

1 tasse de salade avec avocat et olives (légumes riches en fibres et eau)

Fraise (fruit riche en fibres et eau)

Yogourt grec (protéines et calcium)

Souper

Pâté chinois aux lentilles et bœuf dont voici la composition :

- Lentilles et bœuf extra-maigre (protéines, glucides lents riches en fibres)
- Chou-fleur en purée et pomme de terre (glucides lents et eau)
- Maïs entier (glucides lents riches en fibres)

Carottes cuites (légumes riches en fibres et eau)

Fromage à 20% et moins de matières grasses (protéines et calcium)

Raisin (fruit riche en fibres et eau)

ALIMENTS AFFAMEURS



Les aliments affameurs sont des aliments qui ne procurent pas un long effet de satiété, nous affamant plus précocement que souhaité. Ils ont une densité énergétique élevée et contiennent presque exclusivement comme macronutriments du sucre, de l'alcool, de l'amidon et du gras ou une combinaison de l'un ou l'autre de ces quatre macronutriments. Certains contiennent certes des protéines mais aussi beaucoup de gras. Une revue systématique de la littérature parue en 2012 rapporte des liens probables ou possibles entre la consommation de grains raffinés, de sucres, de desserts, de pain

blanc, d'aliments à haute densité énergétique et de viandes et la prise de poids et/ ou l'augmentation du tour de taille (Fogelholm M, 2012).

Les aliments affameurs sont ceux que l'on consomme souvent en trop grandes quantités, parce qu'ils sont facilement accessibles et prêts à manger, comme les barres tendres, barres de chocolat, brioches, gâteaux, tartes, craquelins, biscottes, muffins, pain sous-marin, galettes, biscuits et autres. D'autre part, on les consomme tout aussi facilement, parce qu'ils constituent la base des repas de restauration rapide (frites, boissons gazeuses, hamburger), celle des plats congelés très populaires (lasagne, pizza) et celle de nos grignotages préférés (croustilles, biscuits).

Présentement, on estime que de 30% à 40% de la diète nord-américaine est composée d'amidon et de sucres raffinés. Non seulement n'apportent-ils que peu de bénéfice à notre santé, mais étant donné leur impact négatif sur les taux de mauvais cholestérol,

de triglycérides et de sucre sanguin, ils sont aussi liés au diabète et aux maladies cardiovasculaire.

Selon le chercheur de l'Université de Harvard, Walter Willett, à la lumière de dernières connaissances scientifiques, les deux priorités qui devraient désormais être mises de l'avant pour protéger la santé publique, sont, dans l'ordre :

- 1- Réduire la consommation de boissons sucrées (boissons gazeuses et certains jus). Elles seraient clairement liées à l'embonpoint, à l'obésité, au diabète de type 2 et aux maladies cardio-vasculaires.
- 2- Réduire la quantité d'amidon et de sucres raffinés dans les aliments tout en augmentant la consommation de grains entiers.

Santé Canada, dans son Guide alimentaire canadien recommande aussi de limiter ce groupe d'aliments:

« Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides. »

TABLEAU DES ALIMENTS AFFAMEURS (LISTE NON-EXHAUSTIVE)

Sucres purs ou aliments riches en sucre et / ou amidon	Aliments riches en sucre et gras	Aliments riches en amidon (sans fibres alimentaires)*	Aliments riches en gras et/ou amidon	Aliments riches en alcool et/ sucre	Aliments riches en gras et protéines
Glucose-fructose (présent dans la plupart des aliments commerciaux) Sirop de maïs Biscuits Galletes Beigne Sucre blanc Miel Sirop d'érable Cassonade Confiture Bonbons Boissons gazeuses Jus de fruits Boisson aux fruits Boissons énergisantes Céréales sucrées Pouding jello Muffins commerciaux Barres tendres Ketchup Capuccino glacé Milk shake	Chocolat Crème glacée Pâtisserie Gâteau avec crème	Pain blanc Pain sous-marin blanc Petit pain rond blanc Riz blanc Bagel blanc Pain baguette blanc Pain à salade blanc Pain kaiser blanc Patate bouillie Biscuit soda blanc Biscotte Grissol Biscotte blanche de tout genre Tortillas de maïs Polenta Couscous Macaroni blanc Crêpe blanche Vermicelle de riz Pita blanc Tortillas blanc Pain hot-dog blanc Pain hamburger et hot-dog blanc	Frites Croustilles Nachos Patates pilées Croissant Pogo Poutine Fondue Parmesan Pizza garnie Pâtes Alfredo Croûte de tarte Panure Rouleaux impériaux Huile Beurre Graisse Vinaigrette Mayonnaise Margarine	Vin Bière Cocktail Spiritueux	Viandes grasses Charcuteries Fromage gras Creton gras Tête fromagé Bacon Saucisses

* Ces aliments sont des produits céréaliers raffinés, i.e qui contiennent peu ou pas de fibres alimentaires. Ils sont donc moins satiétogènes que leur version grains entiers mais sont tout de même nutritifs. Privilégiez le plus souvent possible les produits céréaliers de grains entiers et consommer la pomme de terre avec la pelure.

GÉRER LES QUANTITÉS D'ALIMENTS AFFAMEURS

Pour arriver à perdre du poids, outre l'aspect fondamental d'écouter et de respecter ses signaux de faim et de rassasiement, d'adopter la bonne attitude envers la nourriture et de bâtir le plus possible des assiettes satiétogènes, il est nécessaire de prendre conscience de sa consommation d'aliments affameurs et de tenter de la réduire en la remplaçant, en partie, par des choix d'aliments plus satiétogènes ou en combinant toujours un aliment affameur à un aliment satiétogène. Exemple, vous avez le goût d'une pizza garnie, allez-y, mais accompagnez votre pizza d'une salade afin de réduire spontanément la quantité de pointes de pizza que vous aurez besoin pour vous sentir rassasié. Les aliments affameurs ne font pas engraisser directement, mais nous portent à manger plus au repas suivant et souvent plus tôt que souhaité ce qui peut nuire au maintien du poids.

Exercice

Dans le tableau, cochez les aliments que vous avez consommés dans le dernier mois en indiquant environ combien de fois vous les avez consommés afin de prendre conscience de votre consommation actuelle.

De plus en plus d'études supportent le potentiel d'abus et de dépendance à l'égard de ces aliments affameurs. En effet, le mélange de sucre et de gras dans un aliment affecterait la grosseur de nos portions, en raison de son influence sur la « chimie » du cerveau. Il stimulerait les zones de plaisir dans le cerveau à la manière des drogues, ce qui inciterait à manger davantage les aliments qui contiennent beaucoup de gras et de sucre, comme les biscuits, la crème glacée, les pâtisseries, les croustilles (beaucoup de gras et d'amidon) et autres. L'effet de plaisir attirant pourrait ainsi l'emporter sur les mécanismes normaux de contrôle de la faim.

Aussi, le fructose libre ou HFCS (High Fructose Corn Syrup) repéré sur les étiquettes d'aliments sucrés sous l'appellation glucose/fructose serait plus néfaste que le sucre blanc, car des études ont démontré qu'une surconsommation de fructose, par rapport au glucose, était associée à une augmentation de l'obésité viscérale, à un accroissement de la quantité de gras stockée dans le foie ainsi qu'à une recrudescence de la production de gras dans le système circulatoire après le repas. Ce fructose libre se retrouve même dans de bons aliments, comme le pain de grains entiers, alors qu'il est concentré surtout dans les boissons sucrées et les pâtisseries commerciales.

UN DUO RÉALISTE : ALIMENTS SATIÉTOGÈNE ET ALIMENTS AFFAMEURS



Par contre, pour maigrir plus vite, certaines personnes pourraient être tentées d'éliminer complètement les aliments affameurs. Mais il s'agirait là d'une grave erreur, car ces aliments font partie de notre culture alimentaire. Les supprimer radicalement ne ferait que les rendre d'autant plus attrayants. Le bon sens est donc de leur conserver une petite place et de les combiner à des aliments satiétogènes.

Prenons un cas concret. Il est quinze heures et vous êtes tenté par une galette et un café pour combler votre petit creux. Pour votre goût de sucre, vous pourriez prendre un petit morceau de chocolat noir et des raisins frais à la place de la galette, que vous pourriez accompagner d'une poignée d'amandes. Résultat immédiat gratifiant : moins de calories avec une sensation de rassasiement plus élevée et une plus longue satiété ainsi que de précieux nutriments et phytonutriments. Poursuivons. Le soir devant la télé, l'appel irrésistible des croustilles et d'une boisson gazeuse se fait sentir. Pour ne pas tomber dans l'élimination volontaire, allez-y avec un petit bol de croustilles (10 à 15) assorti de crudités et d'une trempette légère, le tout accompagné d'une eau gazéifiée. Le croquant des légumes et le goût salé de la trempette viendront combler une partie du plaisir gustatif que vous procure les croustilles, alors que l'eau gazéifiée vous procurera la sensation de pétillant de la boisson gazeuse, tout en consommant beaucoup moins de calories et plein d'antioxydants. Encore mieux, remplacez les chips par du pop corn sans gras. Dans une étude récente, on a découvert que 6 tasses de pop corn sans gras comportant 100 calories rassasiaient mieux qu'une tasse de croustilles de 150 calories (Von Nguyen, 2012)!

LIRE LES ÉTIQUETTES POUR CONNAÎTRE LA QUALITÉ SATIÉTOGÈNE DES ALIMENTS

Lorsque le tableau de valeur nutritive est disponible sur un produit alimentaire, vous pouvez utiliser cette information pour évaluer la qualité satiétogène de l'aliment concerné.



- Recherchez des produits alimentaires avec peu de sucre (5g et moins) et peu de gras (7g et moins);
- Beaucoup de fibres (4g et plus) et/ou beaucoup de protéines (6g et plus);
- Éviter les aliments avec des gras trans.

Faites attention aux produits à base de fruits de même qu'aux produits laitiers qui contiennent du sucre de façon naturelle. Si vous êtes en présence d'un produit laitier ou d'un produit à base de fruits dont la teneur en sucre est plus élevée que 5g, c'est normal. Pour savoir si le produit contient du sucre ajouté, lisez la liste d'ingrédients.

Vous pouvez aussi aller plus loin et calculer la densité énergétique de l'aliment, en divisant le nombre de calories par gramme d'aliment. Le résultat de ce calcul vous indiquera s'il s'agit d'un aliment à très faible ou faible densité énergétique à privilégier ou plutôt d'un aliment à densité énergétique moyenne ou élevée à consommer avec modération. Voici un guide pour la décision éclairée :

- 0 à 0,6 = très faible densité énergétique
- 0,6 à 1,5 = faible densité énergétique
- 1,5 à 4 = densité énergétique moyenne
- 4 à 9 = densité énergétique élevée

L'IMPORTANCE DES COLLATIONS

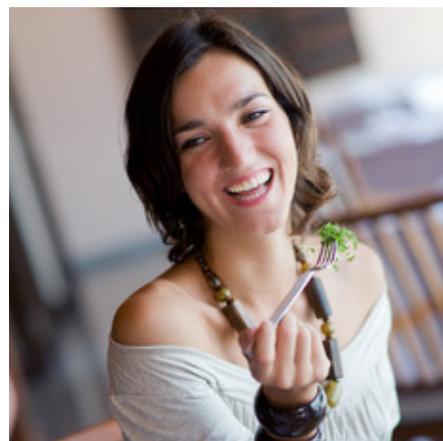
Beaucoup de personnes négligent de prendre des collations entre les repas et se retrouvent affamées au repas suivant, ce qui les amène à grignoter et à manger compulsivement, parce que la faim est trop intense. À la longue, cette habitude peut accroître le poids corporel. Quand l'écart entre les repas est prévu d'être plus long que quatre heures, une collation peut définitivement vous permettre de poursuivre vos activités avec une énergie et une concentration soutenues, évitant ainsi les baisses de sucre qui sont souvent associées à des rages pour des aliments affameurs, c'est-à-dire ceux qui sont sucrés et gras, bien évidemment. La collation doit être prise quand on ressent un petit creux correspondant à un début de vraie faim. Pour être efficaces, les collations doivent être composées d'une source de protéines, d'une source de fibres et d'une source de glucides. Voici des exemples de collations gagnantes.

EXEMPLES DE COLLATIONS

Aliments - glucides et fibres	Aliments-protéines avec ou sans fibres
Une pomme	30g (1oz) de fromage maigre ferme (20% de M.G. ou moins)
Un quartier de cantaloup	125ml (1/2tasse) de fromage cottage
Une orange	125ml (1/2tasse) de yogourt nature et 5ml (1c.à thé) de son d'avoine
Un kiwi	4 demi-noix
16 raisins	8 amandes
Une tranche de pain de blé entier, d'épeautre ou de seigle	15ml (1c.à table) de beurre d'arachides non sucré
Un muffin à grains entiers fait maison (recette contenant un maximum de 1/4tasse (60ml) de sucre pour 12muffins)	125ml (1/2tasse) de yogourt nature
2 galettes de riz brun	30g (1oz) de fromage maigre ferme et un bâtonnet de céleri
125ml (1/2tasse) de céréales complètes très faibles en sucre (moins de 5g par portion) + 15ml (1c.à table) de raisins secs	175ml (3/4tasse) de boisson de soya nature
Crudités, 1/2 pain pita de blé entier	1/4tasse (60ml) de purée de pois chiche (hoummos)
1 petit pain pita de blé entier	3/4tasse de soupe aux lentilles
1/2 bagel multigrains	20g de saumon fumé et 1c.à table de fromage de chèvre
4 biscuits soda de blé entier	1 œuf
Compote de pommes sans sucre (125 ml)	1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature et 8 amandes

COMMENT MANGER PLUS SATIÉTOGÈNE AU RESTO

On ne peut parler de gestion de poids sans parler des pièges du resto. Pour la plupart d'entre nous, plusieurs excès d'aliments non satiétogènes proviennent de nos visites au restaurant. Voici donc quelques trucs pour manger mieux au restaurant.



MANGER AVANT D'ALLER AU RESTAURANT

Afin d'éviter de tomber dans la corbeille de pain et biscottes (avec beurre), ingurgitant ainsi de 200 à 400 calories non satiétogènes dès l'arrivée au resto, prenez l'habitude, avant de partir, de manger un fruit frais, comme une pomme, de même que cinq à six noix, afin de vous aider à patienter pour l'entrée ou le plat principal. Buvez de l'eau généreusement, ce qui permet de calmer temporairement l'appétit.

CHOIX D'ENTRÉES

Certaines entrées, comme les tartares, les fondues parmesan, les crèmes de légumes, les tempuras, les rouleaux impériaux, contiennent parfois presque autant de calories et de gras qu'un plat principal et souvent même plus. Choisissez des entrées légères comme des salades (en demandant la vinaigrette à part), un jus de légumes ou de tomates ou une soupe aux légumes. Ce qui est bien avec ce genre d'entrée, c'est que vous augmenterez votre consommation de légumes et que vous aurez ainsi un effet de remplissage qui vous permettra de moins manger au plat principal.

LE CHOIX DU PLAT PRINCIPAL

Il n'est pas nécessaire de toujours manger du poisson pour manger léger. Souvent, ce n'est pas le choix de viande qui fait problème, mais la façon dont elle est apprêtée et les aliments qui l'accompagnent. Ainsi, un filet mignon de quatre à cinq onces (entre 115 et 150g) est un bon choix pourvu qu'il ne soit pas accompagné de frites. De même, un poisson pané avec sauce pourrait être pire qu'un filet mignon avec pomme de terre au four. Donc, allez-y avec ce que vous avez envie de manger et ajustez, soit les accompagnements, le type de cuisson ou la portion.

ENVIE DE FAST-FOOD ?

Choisissez les petits formats de hamburger et frites. Prenez de l'eau plutôt qu'une boisson sucrée. Mieux encore, prenez des hamburgers végétariens accompagnés de salade et partagez votre petit format de frites à deux (si possible). Les wraps et les pitas peuvent être de bons choix, car ils contiennent moins de glucides.



CHOIX DE DESSERTS

Les desserts de type fondant au chocolat, tarte aux pommes, gâteau au chocolat nougat et autres du même genre, peuvent contenir de 800 à 1 400 calories. En plus de leur haute teneur en calories, ils incorporent beaucoup trop de sucre, ce qui aura pour effet de vous rendre moins efficace pour travailler en après-midi, à cause de leur impact sur la glycémie. Les meilleurs choix de desserts sont les salades de fruits, les sorbets, les flans, un bon café accompagné d'un petit biscuit de fantaisie ou un morceau de chocolat.

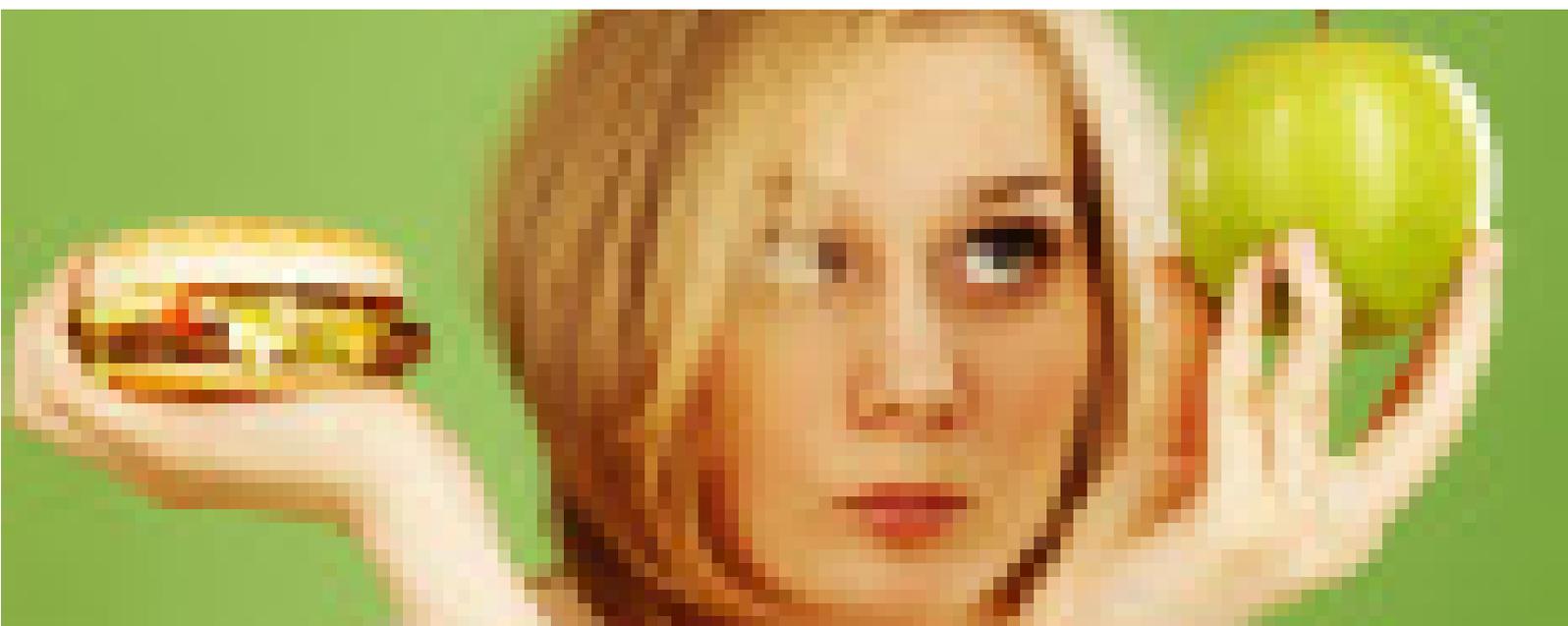
NE PAS VIDER SON ASSIETTE

Au restaurant, nous avons plus de difficulté qu'à la maison de ne pas vider notre assiette, parce que nous payons nos repas d'un prix plus cher que ceux pris à la maison. Mais qu'est-ce qui est le plus important ? Votre santé et votre poids ou votre porte-monnaie ? Et pour ceux et celles qui sont incapables de gaspiller de la nourriture, il y a toujours l'option de rapporter l'excédent à la maison en demandant au serveur ou à la serveuse de faire le nécessaire (et en y allant d'un pourboire plus généreux). Et aussi, l'option de commander pour partager à deux, dans certains restos reconnus pour faire de grosses portions.

LA PLACE DE L'EXERCICE DANS LA GESTION DU POIDS

On ne peut parler de saine gestion de poids sans parler d'activité physique car au-delà de l'effet brûle-calorie de l'exercice, celui-ci améliore les fonctions cardiovasculaires, augmente l'estime de soi et l'énergie, contribue à épargner la masse musculaire et j'en passe. L'important est de choisir une activité physique que l'on aime et de la pratiquer à une fréquence et une intensité réaliste. Mieux vaut marcher deux fois 30 minutes par semaine que de ne rien faire du tout. Tous les petits pas supplémentaires comptent et plus on fait de l'exercice, plus on y prend goût. Pour se faire guider vers le style d'activité physique qui nous convient, une rencontre avec un kinésologue peut être d'une grande utilité. Arrêtez de réfléchir et allez marcher!

AUGMENTER SA MOTIVATION ET LA CONSERVER



La motivation est un élément essentiel pour qu'un changement s'effectue dans les habitudes de vie. Chaque personne est différente et a besoin d'une motivation pour changer et continuer à vivre sainement avec ce changement. Il existe trois éléments essentiels pour que le changement se fasse de façon harmonieuse et sereine: avoir envie, se sentir capable et être prêt à changer.

Lorsqu'on décide de faire un changement dans sa vie, on passe par plusieurs étapes. La première est la **réflexion**, car on ne voit pas le problème et on ne veut pas changer. La **contemplation** est la réalisation qu'il y a un problème, mais on n'est pas encore prêt à passer à l'action. Durant ces deux premières étapes, il faut se poser des questions sur notre niveau de confiance d'y arriver et de l'importance de changer de comportement, en s'aidant de l'échelle ci-dessous.

CONFIANCE ET IMPORTANCE

Encercler votre niveau de confiance à arriver à changer vos habitudes alimentaires :

< Pas très confiant

Très confiant >

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Encercler le niveau d'importance à pouvoir changer vos habitudes alimentaires :

< Pas très important

Très important >

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'étape qui suit est la **préparation**. On est prêt à changer et ouvert aux suggestions. Ensuite vient l'**action**. On modifie notre comportement pour une période variable, soit d'une journée à plusieurs mois. Le maintien survient lorsqu'on garde le cap sur le changement pour une période dépassant six mois. À chaque étape, il y a risque de revenir en arrière à n'importe quel niveau.

Quand on se sent prêt à faire les changements nécessaires pour atteindre notre objectif, il faut planifier notre réussite comme on prévoit d'arrêter de fumer, c'est-à-dire en établissant un plan d'action précis.

Le succès du contrôle du poids en vue d'améliorer sa santé repose sur l'engagement ferme d'adopter un style de vie basé sur des habitudes durables et agréables, tant sur le plan de l'alimentation que de l'activité physique.

Voici donc ces suggestions pour établir votre plan d'action personnalisé :

- 1- Écrivez clairement la raison pour laquelle vous voulez perdre du poids ou arrêter d'en prendre.
- 2- Faites la liste de vos inquiétudes au sujet du renoncement à vos anciennes habitudes alimentaires.
- 3- Sachez ce à quoi vous devez vous attendre.
- 4- Identifiez ce qui vous a causé des problèmes auparavant dans des tentatives de perdre du poids et comment vous les surmonterez.
- 5- Reconnaissez les compétences et les connaissances que vous avez déjà en matière d'alimentation.

- 6- Identifiez votre appui social.
- 7- Identifiez vos moins bonnes habitudes alimentaires et les éléments déclencheurs.
- 8- Déterminez comment changer les choses qui vous rappellent de manger sans avoir faim.
- 9- Prenez l'engagement de changer.
- 10- Identifiez des choses qui vous récompensent autres que la nourriture.
- 11- Soyez prêt à faire face à la tentation de dévier de votre engagement.

Le fait d'avoir un plan d'action précis peut améliorer grandement vos chances de perdre du poids définitivement et de le stabiliser de façon permanente par la suite, car il aura pour vous la signification non seulement de poids santé, mais de poids bonheur de par le bien-être physique et psychologique que vous éprouverez.

Un bon plan devrait être écrit parce qu'il exige de penser plus sérieusement à ce que vous devez faire et comment vous le ferez. En écrivant votre plan, vous constaterez que la planification pour mieux gérer votre poids touche non seulement des aspects nutritionnels, mais aussi des facettes de l'ordre du comportement et de la motivation, car c'est bien beau de maigrir, mais il faut le faire pour les bonnes raisons.

CONCLUSION

Entre le contrôle total de nos apports alimentaires et le laisser-aller à nos envies de bouffe quelles qu'elles soient, il existe un équilibre où on décide de la place qu'occuperont les aliments affameurs par rapport aux aliments satiétogènes de même que des quantités que l'on prendra en fonction de nos signaux internes. Tout ceci afin de retrouver un bien-être physique et psychologique, une liberté alimentaire et un poids satisfaisant. En finir donc avec les interdits alimentaires, les pensées de sabotage, les régimes strictes et retrouvons une alimentation satisfaisante à tous les points de vue en faisant des choix intelligents.

BIBLIOGRAPHIE

- Canada, S. (2008). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC).
- Cara B. Ebbeling, P., Janis F. Swain, M. R., Henry A. Feldman, P., William W. Wong, P., David L. Hachey, P., Erica Garcia-Lago, B., et al. (2012). Effects of Dietary Composition on Energy Expenditure During Weight-Loss Maintenance. *JAMA*, 307(24), pp. 2627-2634.
- Fogelholm M, A. S.-K. (2012). Dietary macronutrients and food consumption as determinants of long-term weight change in adult populations: a systematic literature review. *Food & Nutrition Research*, 56.
- Geneviève C. Major, F. P. (2009, Mars). Calcium plus vitamin D supplementation and fat mass loss in female very low-calcium consumers: potential link with a calcium-specific appetite control. *British Journal of Nutrition*, 101(05), pp. 659-663.
- Ledikwe, J. e. (2007). Reductions in dietary energy density are associated with weight loss in overweight and obese participants in the PREMIER trial. . *American Journal of Clinical Nutrition*, 85(5), pp. 1212-1221.
- M. Gargallo Fernández, J. B.-s. (2012). Evidence-based nutritional recommendations for the prevention and treatment of overweight and obesity in adults (FESNAD-SEEDO CONSENSUS DOCUMENT). Methodology and executive summary (I/III). *Nutr Hosp*, 27(3), pp. 789-799.
- ObÉpi-Roche. (2009). Cinquième édition de l'Enquête nationale sur la prévalence de l'obésité et du surpoids en France.
- Thibault, L. (2012). Quand le corps n'en fait qu'à sa tête. Les éditions de l'homme.
- Von Nguyen, L. C. (2012, Sep 14). Popcorn is more satiating than potato chips in normal-weight adults. *Nutr. J*, 11(1), p. 71.
- Weigle DS, B. P. (2005). A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentration. *Am J Clin Nutr*(82), pp. 41-8.



PASSEPORT**SANTÉ**.NET