

"Je prends du poids depuis 2 ans, sans raison apparente : je n'ai pas changé mon régime alimentaire, je ne mange pas plus qu'avant."



Problématique

Eliane ne comprend pas l'apparition de ces kilos qui s'installent alors qu'aucun changement de régime alimentaire n'est observé. Comment prévenir la prise de poids chez les patientes après 40 ans, et notamment autour de la ménopause ou à la retraite, sans pour autant les mettre au régime ?

Vos conseils, en pratique

Modification hormonale, diminution des dépenses énergétiques, répartition différente de la masse grasseuse, habitudes de vie se modifiant à la retraite... Autant de facteurs conjugués susceptibles de favoriser la prise de poids après 40 ans. Pour prévenir et lutter contre ces kilos superflus, vous pouvez recommander à Eliane d'augmenter la densité nutritionnelle de ses repas, tout en diminuant leur densité énergétique.

Au quotidien, elle pourra par exemple :



Structurer son alimentation dans la journée, en prenant ses repas à des heures régulières



Composer de véritables menus, comprenant une entrée, un plat, un produit laitier ou un fruit en dessert plutôt qu'un plat unique



Privilégier la diversité des aliments d'un repas à l'autre et au cours du même repas. Un repas plus coloré, c'est aussi un repas plus appétissant et varié



De manger plus lentement, en se montrant attentive aux signes de rassasiement, pour ajuster à son véritable appétit les quantités consommées



Limiter la taille des portions des aliments à forte densité énergétique



Bon à savoir

Densité énergétique (DE) = charge énergétique (quantités de calories) par unité de poids ou de volume (ex : kcal/100g)

Densité nutritionnelle (DN) = ratio de la teneur en un ou plusieurs nutriments essentiels (protéines, vitamines, minéraux ...) en unité de poids sur l'apport en énergie (ex : g/100 kcal)



C'est essentiel aussi...

De veiller à maintenir une activité physique régulière

De conserver le plaisir de manger

Un exemple, en pratique

La comparaison de ces 2 plateaux montre qu'il est facile d'améliorer la densité nutritionnelle d'un repas tout en veillant à l'apport énergétique, en misant sur la variété alimentaire, la taille des portions et la structuration des repas (avec une entrée, un plat, un produit et/ou un dessert).

Plateau A



Calories = 690 kcal
Poids = 840 g
Densité énergétique = 82 Kcal/100 g

Plateau B



Calories = 690 kcal
Poids = 1 060 g
Densité énergétique = 65 Kcal/100 g

Pour le même apport énergétique,
 la densité nutritionnelle du plateau B est plus intéressante

5x

plus de
vitamine A

2x

plus de
vitamine B

2x

plus de
fibre

3x

plus de
calcium

+

de
magnésium

+

de vitamines
D et C

En savoir plus ?

Exclusivement dédié aux professionnels de santé, le site Nutri Pro permet d'accéder à de nombreuses ressources scientifiques et pédagogiques en matière de nutrition : typologie de patients, outils interactifs, brochures. Un site indispensable pour actualiser vos connaissances dans le domaine de la nutrition et enrichir votre pratique au quotidien.

Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr