



Gérez votre poids au quotidien

Des astuces simples pour
+ de plaisir et - de contraintes

Pourquoi et quand prend-on du poids ?

Les années passent et les kilos s'installent

Certaines étapes de la vie sont propices à la prise de poids. Notre rythme de vie en est souvent la cause : stress, début de la vie à deux, vie professionnelle, manque de temps pour faire de l'activité physique... Nous sommes presque tous concernés mais aussi tous différents !

La prise de poids n'intervient pas au même moment chez l'homme et la femme.

Femmes

Quelques kilos peuvent rester après la grossesse. La ménopause est aussi un facteur de prise de poids.



Entre 45 et 54 ans, plus d'1 femme sur 4 est en surpoids⁽¹⁾

Hommes

Ils prennent en moyenne du poids plus tôt : déjeuners d'affaires, sédentarité...



Entre 35 et 44 ans, plus d'1 homme sur 3 est en surpoids⁽¹⁾

Les déclencheurs de la prise de poids

Quand les calories ingérées sont supérieures aux calories dépensées, un déséquilibre se crée et favorise une prise de poids :



Comment mieux gérer son poids ?

En trouvant les moyens de se motiver pour mieux manger et mieux bouger grâce à :

+ de plaisir et - de contraintes

C'est synonyme de :

- Plus d'équilibre et de couleurs
- Moins de sensation de faim
- Moins de stress
- Plus d'activité physique et de bien-être

Retrouver ou maintenir son poids peut devenir un objectif réaliste et accessible sans bouleverser vos habitudes de tous les jours.

Les conseils délivrés dans ce guide sont destinés aux personnes en bonne santé. En cas de pathologie, il est souhaitable d'en parler avec votre médecin.

(2) ANSES, Rapport sur l'Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, Novembre 2010



**Objectif de ce guide :
vous aider à retrouver le plaisir
d'une alimentation équilibrée
et éviter les régimes.**

Les régimes créent de la frustration, sont difficiles à respecter et peuvent entraîner des déficiences en vitamines et minéraux. Une reprise du poids survient dans 80 % des cas après un an⁽²⁾.

+ d'équilibre & + de couleurs

Mangez « plus »

Il est possible de manger plus, à condition de manger mieux.

Privilégiez les repas composés d'une entrée, d'un plat et d'un dessert plutôt que d'un plat unique, pour plus de variété, plus de saveurs et plus de plaisir.

Mangez coloré

Au moins 4 couleurs différentes dans vos repas, c'est un repère pour assurer une alimentation diversifiée et équilibrée.

Mangez équilibré

Ce n'est pas si compliqué si l'on veille à la diversité et à la taille des portions.

👍 À privilégier

- Les légumes à volonté. Crus, cuits, mijotés, moulinsés... pour décliner les textures et les saveurs.
- Les fruits comme les fraises, les framboises et le pamplemousse ont un apport modéré en sucres, profitez-en.
- L'eau, à volonté.

👎 À consommer moins souvent et en plus petites portions

- Les charcuteries (sauf le jambon blanc), pour les moments festifs.
- Les fromages à pâte dure (tel que l'emmental) ou persillée (tel que le roquefort), à alterner avec les fromages frais, moins gras.
- Les viennoiseries, occasionnellement.
- Les boissons sucrées et alcoolisées à consommer modérément.

Concrètement, comment optimiser un repas ?

Plat unique



= 840 g = 690 kcal

Entrée + plat + dessert



= 1060 g = 690 kcal

Un repas

- + volumineux, coloré, équilibré
- + de vitamines et de minéraux
- + de plaisir et de saveur

— de sensation de faim !

Avec des aliments riches en eau

Les fruits et les légumes sont particulièrement riches en eau, ils apportent du volume et peu de calories.

Avec des protéines

Elles participent à la sensation de satiété entre 2 repas. Vous trouverez des protéines dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumes secs (lentilles, flageolets...).

Avec des aliments que l'on aime

Pour ne pas générer de frustrations et ainsi éviter les excès et le grignotage, ne vous privez pas mais privilégiez des petites portions.

De plus, trois ou quatre repas structurés par jour augmenteront la sensation de satiété et éviterons le grignotage.

Avec des féculents

Ils nous apportent des « glucides complexes » qui fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Les céréales complètes, riches en fibres, sont à privilégier.

Quelques exemples pour les intégrer à chacun de vos repas.



Au petit-déjeuner : du pain ou des céréales au blé complet. Toujours accompagnés d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson.



Au déjeuner et au dîner : des pâtes, riz, semoule ou pain, de préférence sous forme complète. Pensez aussi aux légumes secs (lentilles, pois cassés, fèves...), qui ont un pouvoir rassasiant.



Au goûter : du pain complet avec un morceau de chocolat, un fruit et/ou un yaourt, une vraie pause pour éviter le grignotage avant le dîner.



Astuce

Indispensable pour l'hydratation de votre organisme, l'eau prise avant le repas pourrait aussi réduire la place disponible pour les aliments, sans apporter de calories.



— de stress !

Pour préparer le repas



Pour éviter d'être pris(e) au dépourvu, ayez toujours quelques bases à la maison, et faites-vous aider par la famille.

Rapide à cuire

Pâtes, riz, semoule, boulgour, soupes déshydratées...

Prêt à verser

Briques de gaspacho, sauce tomate...

Simple à préparer

Légumes en conserve, surgelés...

Simple à agrémenter

Herbes fraîches ou congelées, épices, bouillons de légumes, fond de veau, court-bouillon...



Pendant les repas



Prenez le temps et faites-vous plaisir, en vous attablant avec vos proches ou vos collègues et en mangeant lentement pour savourer. Écoutez vos sensations de faim et de satiété.



Astuce

Pensez aux salades composées, faciles à faire et équilibrées ! Par exemple, des lentilles en conserve, un oignon à émincer, du basilic surgelé à saupoudrer, accompagnés de jambon et de tomates en dés et d'une vinaigrette. Voilà une belle salade prête en 5 minutes.

+ d'activité physique & + de bien-être !

En bougeant plus

La sédentarité et le manque d'activité physique favorise la prise de poids.

Pour se motiver à bouger, il est important de pratiquer des activités qui vous font plaisir, et de vous fixer des objectifs réalistes.



Intégrez l'activité physique à votre routine

Restez debout dans le métro (pour faire travailler les abdominaux), montez les escaliers (pour muscler les fesses), tenez-vous droit(e) au bureau (pour le dos), levez-vous pour aller boire...

Au quotidien, il est recommandé de faire 30 minutes d'activité par jour.

Par exemple :

- 10 minutes de jogging + 2x10 minutes pour promener le chien
- 2x15 minutes de vélo pour aller travailler
- 15 minutes de gym + 2x10 minutes de marche pour accompagner les enfants à l'école

En vous apaisant



Bien dormir est essentiel pour votre forme, et l'activité physique favorise le sommeil.

Il est aussi prouvé que le sommeil joue un rôle essentiel dans la régulation de l'appétit.



Intégrez la relaxation à votre routine

- S'étirer le matin dans son lit fait partie des exercices simples de relaxation à faire au quotidien.
- Bien respirer par le ventre est également essentiel pour se relaxer.
- Prévoir des moments de calme dans la journée pour plus de sérénité.



Astuce

Équipez-vous d'un podomètre. Vous prendrez alors conscience de vos mouvements et vous pourrez vous évaluer.

Le repère ?

10 000 pas par jour.

1 pas = 70 cm en moyenne.



Pour plus d'informations, nos diététiciennes
sont à votre écoute au **0811 812 813**

(COÛT D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE)

Département Nutrition Nestlé France

