



Guide Conseil
à consommer
sans modération

Bien
dans ton assiette

Découvrons ensemble
une alimentation saine
tout en se faisant plaisir.



CASSE DE PRÉVOYANCE SOCIALE
Rue Yves-Tassinari



Bien
dans ton corps

sommaire

p 2Éléments de mesure et de surveillance

p 4Quelques recommandations nutritionnelles

p 810 conseils essentiels

p 15A ces conseils diététiques,
associons quelques principes de vie

p 16La révolution de l'index glycémique
• Comment choisir ses glucides ?
• Pourquoi choisir ses glucides ?

p 20La chrono-nutrition,
une nouvelle piste pour la nutrition

p 22Pour protéger votre santé, bougez !

p 25Buts personnels à réaliser



Ce document est une synthèse des recommandations de divers spécialistes :

- Le Dr David Ludwig, de l'Hôpital pour enfants de Boston (Etats-Unis).
- Le Professeur Jennie Brand-Miller, professeur de nutrition humaine à l'université de Sydney (Australie).
- Les Dr David Jenkins et Thomas M.S. Wolever, médecins, chercheurs à la faculté de nutrition et de métabolisme de l'université de Toronto (Canada).
- Le Dr Jean-Marc Robin, nutritionniste environnementaliste, président de Phytonutrition & Environnement.
- Le Professeur Walter Willett, Président du département de Nutrition de l'Ecole de santé publique de Harvard (Boston, Massachusetts), considéré comme l'un des meilleurs nutritionnistes au monde.
- Le Dr Delabos, médecin nutritionniste, chercheur à l'IREN.

"Bien dans ton assiette, bien dans ton corps" est une publication de la Caisse de Prévoyance Sociale. Réalisation : Groupe Projet Santé / CPS
info@cps.pf - www.cps.pf
Conception graphique : www.wakeup.pf - conseil et création
Photos : Fotolia, istockphoto, F. Payet, G. leBacon
Tirage : 700 exemplaires
Mise à jour : mars 2009

*On ne suit jamais très longtemps
une alimentation avec laquelle
on n'est pas vraiment d'accord
"dans sa tête et dans son cœur".*

- **Consommer 2 à 3 litres d'eau ou boisson non sucrée, non alcoolisée sur la journée !**
- **Commencer à faire des exercices physiques ! 1/2 heure quotidiennement !**
- **Manger ce qu'on aime, c'est important pour le moral et le moral, c'est vital pour maigrir ou améliorer sa santé !**
- **Inutile de suivre dès le départ quelque chose de trop strict qui risque de vite vous décourager.**
- **Le but n'est pas de manger moins mais de manger mieux et ça tous les jours !**
- **Le repas doit être assimilé à un moment de détente et de plaisir, sans stress !**
- **Manger lentement à sa faim ! Bien mastiquer les aliments !**

Allez-y à votre rythme !



Éléments de mesure et de surveillance

Étudiez votre rapport "Graisse / Muscle"

Quand on maigrit, le but n'est pas d'avoir le corps tout mou ! Une alimentation équilibrée va vous faire perdre des kilos mais aussi va vous faire fabriquer du muscle !

L'exercice physique est important !

On conseille à toute personne voulant maigrir de se fabriquer du muscle. Être musclé augmente la quantité d'énergie brûlée par le corps au repos, et bien sûr, au moindre mouvement.

Comment se muscler ?

- Par l'alimentation
- Par des exercices physiques

Faites régulièrement un peu (ou beaucoup mais sans vous épuiser !) d'exercices adaptés.

1 - Calculez votre IMC (Indice de Masse Corporelle)

L'obésité se définit comme un excès de masse grasse entraînant des conséquences néfastes pour la santé. En pratique clinique, la corpulence

est estimée par l'indice de masse corporelle (I.M.C.), qui pondère le poids corporel à la taille de l'individu :

$\text{poids (en kg)} / \text{taille}^2 \text{ (en m}^2\text{)}$

ex : femme de 60Kg et de 1.60m
 $\text{IMC} = 60 / 1.60 \times 1.60 = 23.5$

Chez l'adulte, selon la classification retenue par l'OMS et internationalement acceptée, les seuils d'indice de masse corporelle permettant de définir le surpoids et l'obésité sont de :

- maigre lorsque l'I.M.C. est inférieur à 22
- normalité lorsque l'I.M.C. est compris entre 22 et 27
- surcharge pondérale lorsque l'I.M.C. est compris entre 27 et 32
- obésité lorsque l'I.M.C. est supérieur à 32.

2 - Mesurez votre rapport "Hanches / Taille"

Les kilos et la graisse qui amènent le plus de problèmes au corps sont ceux "en bouée" autour

du ventre (silhouette en forme de pomme) mais pas ceux autour des hanches et des cuisses (silhouette en forme de poire).

Pour savoir comment se répartit votre graisse

Debout, mesurez votre tour de taille à l'endroit le plus étroit puis votre tour de hanches à

l'endroit le plus large. Divisez : Le tour de taille par le tour de hanches.

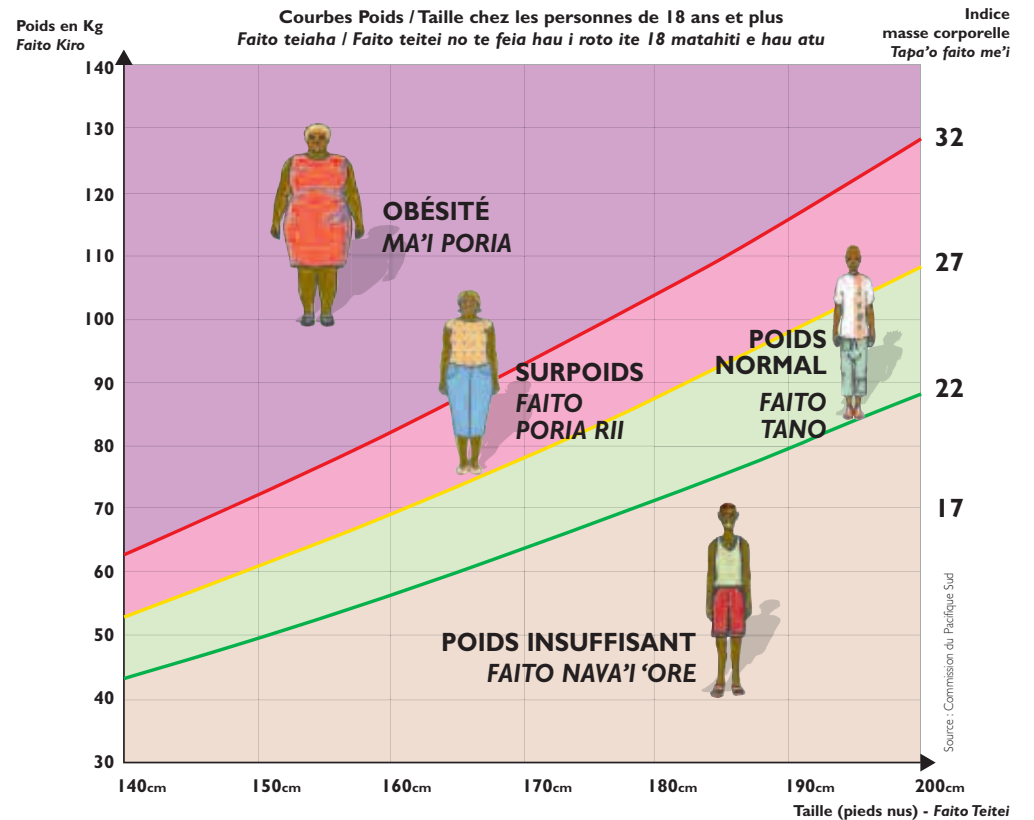
• Pour les femmes :

Le résultat normal : 0,70 à 0,75 cm

• Pour les hommes :

Le résultat normal : 0,80 à 0,90 cm

Un poids normal pour une vie équilibrée *Te ho'e faito teiaha tano no te ho'e orara'a maita'i*



LES CAUSES

- Hérité
- Troubles psychologiques
- Mode de vie sédentaire
- Alimentation riche en graisses et sucres...

TE MAU TUMU

• Ma'i tupuna • Ma'i manava • Huru orara'a 'ohipa 'ore • Ma'a hinu 'e te ma'a tihota...

LES RISQUES

HTA, diabète, apnée du sommeil, insuffisances cardiaque et respiratoire, arthrose, tassements vertébraux, cancers, décès prématuré...

TE MAU FIFI

Ne'ira'a toto puai, ma'i 'omaha tihota, hutira'a aho 'ore i roto i te ta'oto, nava'i 'ore no te pae mafatu e hutira'a aho, ma'i pu'oir'a ivi, ha'apu'era'a ivi tua, mariri 'aita'ata, pohera'a 'oi'oi...



Quelques recommandations nutritionnelles

Ce que nous conseillons

- glucides 40 à 55 %
- lipides 28 à 38 %
- protéines 15 à 30 %

Nous considérons qu'un apport énergétique total composé à 40 % par les glucides peut s'avérer suffisant. Mais les glucides peuvent représenter jusqu'à 55 % de votre apport énergétique à condition toutefois de choisir les bons glucides, c'est-à-dire ceux dont l'index glycémique est bas.

Cela revient à puiser d'abord ces glucides (sucres et amidons) dans les fruits, les légumes, les tubercules (autres que pommes de terre), puis dans les céréales.

La pyramide alimentaire

Le socle de la pyramide est constitué de légumes, de tubercules à index glycémique bas, de plantes racinaires, de légumes secs et légumineuses dont le soja, de fruits frais et fruits secs, qui devraient fournir la plus grande part des calories quotidiennes. Nous recommandons de manger **5 à 12 portions par jour de ce groupe alimentaire.**

Le 1^{er} étage est constitué des pâtes, riz et pain complets ou semi complets, biscuits secs, qui peuvent être consommés à raison de **5 à 8 portions par jour.**

Pour le riz, il est préférable d'éviter le riz blanc, mais le riz basmati est fréquentable car il renferme une forme d'amidon digéré lentement.

Au 2^e étage, on trouve les graisses ajoutées qui respectent les bons équilibres entre acides gras : huiles de colza, de soja, de pépin de raisin, de noix (huiles riches en acide gras oméga-3) et d'olive pour l'assaisonnement, huile d'olive pour la cuisson. Encore une fois, nous conseillons **2 à 4 portions par jour.**

Au 3^e étage, les viandes, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, à consommer à raison de **0 à 2 portions par jour**, ce qui rend la pyramide accessible aux végétariens. Les poissons peuvent être consommés maigres

ou gras, sachant que les poissons gras, les coquillages et les crustacés apportent des acides gras oméga-3.

On peut les acheter surgelés même s'il est préférable de les consommer frais. Dans la catégorie poisson gras, la sardine, le maquereau et le hareng présentent plusieurs avantages : on les trouve en abondance naturellement. Les poissons gras peuvent être accommodés en marinades ou cuits à la vapeur douce ou encore pochés.

Mieux vaut éviter la friture.

Le jaune d'œuf est un concentré de nutriments avec, en plus, la lutéine pour les yeux et les phospholipides pour le cerveau.

A cet étage, pour le plaisir, on trouve aussi le chocolat noir (**0 à 2 portions par jour**).

Au 4^e étage se trouvent les laitages : yaourt, lait, beurre, fromage **0 à 2 portions maximum par jour.** Celles et ceux qui aiment les laitages peuvent continuer d'en consommer, surtout sous la forme de fromages et



Il existe au niveau mondial différentes pyramides alimentaires. Nous avons celle de Willett.

yaourts, les autres ne doivent pas en faire une obligation.

A cet étage nous avons aussi placé les charcuteries parce qu'elles sont associées, lorsqu'elles sont consommées fréquemment, à un risque accru de cancers digestifs. Nous avons aussi placé le pain blanc (baguette), les corn flakes, le riz blanc, la pomme de terre, dont l'index glycémique est généralement élevé.

La pointe de la pyramide est occupée par les aliments occasionnels : frites, confiseries, gâteaux industriels, viennoiseries, sodas, oléagineux grillés salés, à consommer à raison de **0 à 3 portions par semaine**.

En marge de la pyramide, nous conseillons :
- deux litres à trois litres d'eau par jour.

Les eaux riches en bicarbonates (même accompagnées de sodium) apportent une charge alcaline nette à l'organisme.

- un verre de vin pour ceux qui boivent de l'alcool ;
- une tasse de thé ou de tisane (1 à 5 par jour) ;
- aromates et /ou épices : à chaque repas.

Qu'est-ce qu'une portion ?

La quantité d'aliments que constitue une portion est listée dans le tableau ci-dessous, c'est juste pour donner un ordre d'idée !

Pain, céréales, riz et pâtes

2 tranches de pain, 1 muffin
30g de céréales pour petit-déjeuner
1/2 tasse de produit sec (céréales ou pâtes) = 110ml

Légumes

1 tasse de légumes-feuilles crus ou cuits = 225ml

Légumes secs et pois

1 tasse de produit sec = 225 ml

Fruits, jus de fruits

1 pomme, banane, orange moyenne...
1 tasse de fruits cuits ou en conserve = 110 ml
3/4 de tasse de pur jus de fruits (100% fruits) = 170 ml

Noix et graines

2 cuillerées à café de purée de noisette
1 poignée de graines ou noix

Huiles

1 cuillerée à soupe

Lait, yogourt, fromage

1 verre de lait, 1 yogourt
60 à 90 g de fromage

Viande, volaille, poissons, œufs

150g de viande maigre, volaille ou poisson
1 œuf (si vous n'avez pas un taux de cholestérol élevé)
sinon 1 œuf par semaine





conseils essentiels

10 conseils nutritionnels essentiels pour manger mieux et prévenir des maladies liées au vieillissement.

1 Diminuer l'apport en graisses saturées

- Éviter les charcuteries, les abats et les viandes sauf les volailles sans la peau ;
- Éviter les huiles d'arachide (riche en acides gras saturés) et de tournesol (trop riche en acide linoléique) ;
- Éviter les préparations panées ;
- Éviter les margarines et les huiles hydrogénées ;
- Limiter les produits laitiers animaux riches en acides gras saturés : lait, fromage, crème fraîche, beurre ;
- Éviter les glaces et crèmes glacées ;
- Éviter les pâtisseries, les viennoiseries, les sauces au beurre ou à la crème.

2 Diminuer l'apport en glucides "simples" : Index Glycémique élevé (réf. p18)

- Remplacer le sucre blanc par du sucre roux ;
- Éviter de sucrer café, thé, chocolat ;
- Éviter caramel, confiseries, bonbons ;
- Diviser par deux la quantité de sucres dans les recettes ;
- Utiliser modérément le miel et le sirop d'érable, riches en glucose et fructose ;
- Préparer ses céréales à partir de flocons, farines sans sucre ajouté ;
- Remplacer les confitures par des purées de fruits et des compotes sans sucre ajouté ;
- Remplacer les sodas et les nectars par des jus de fruits et des jus de légumes biologiques ;
- Remplacer la farine blanche de froment ou de blé dur par de la farine bise ou complète ;
- Remplacer les pâtes blanches et les pains blancs à base de froment ou de blé dur par des pâtes complètes et des pains complets (sarrasin, riz, quinoa, seigle, épeautre...) ;
- Remplacer les pâtes à tartiner sucrées par des confits ou des purées d'oléagineux (noix, amande, noisette) ;
- Remplacer les glaces par des sorbets sucrés à minima ;
- Préférer les laits végétaux : soja, riz, amande, noisette, avoine.

3 Modérer la consommation d'alcool

- Vin rouge cardioprotecteur ;
- Choisir plutôt les vins rouges riches en flavonoïdes, en tanins (polyphénols), éviter les spiritueux et les apéritifs alcoolisés, boire du vin plutôt au cours des repas qu'en dehors ou avant ;
- Boire 2 fois plus de verres d'eau minérale que de vin ;
- Contre-indications à la consommation d'alcool : ulcères gastroduodénaux, gastrite, gastro-entérite, candidose, hémochromatose, épilepsies, narcolepsies, apnée du sommeil, boulimie, grossesse, et avant conduite d'un véhicule, épreuve sportive ou examen.

4 Cuisiner sainement

- Préférer les aliments frais ou surgelés ;
- Et surtout la cuisson vapeur ;

- Consommer de préférence les fruits et les légumes crus ou peu cuits (al dente) ;
- Éviter les produits à base d'huile raffinée ou de margarine hydrogénée (très riches en acides gras) ;
- Éviter la cuisson au barbecue horizontal (formation de benzopyrène cancérigène) ;
- Préférer les additifs alimentaires naturels ;
- Choisir de préférence des produits de l'agriculture biologique (dépourvus de pesticides et autres toxiques) ;
- Préférer les margarines non hydrogénées voire biologiques et ne pas les cuire ;
- Préférer la cuisson au barbecue vertical ;
- N'utiliser les huiles que pour les salades, pour les sauces très doucement chauffées ou en fin de cuisson ;
- Préférer les huiles vierges, de première pression à froid et biologique (olive, colza, soja...) et les conserver à l'abri de la lumière ;
- Cuire les céréales et les légumineuses non germées ;
- Consommer crues des céréales et légumineuses germées ;
- Consommer des produits à base de soja : Obtenu par extraction : tonyu (lait de soja, yaourt au soja) et tofu (caillé de soja) ;

5 Augmenter l'apport en glucides complexes : Index Glycémique bas (réf. p18)

- Pains complets au levain, de sarrasin, d'épeautre, de seigle ;
- Flocons de céréales ou de légumineuses complètes non grillées sans sucre : avoine, quinoa, sarrasin, riz, soja ;
- Riz complet long, rond, basmati ou sauvage ;
- Toutes les légumineuses : haricots blancs, rouges, mungo (soja vert) ou lima, azukis, petits pois, pois chiches ronds, pois cassés, fèves, lentilles noires, rouges ou rondes, soja ;
- Laites végétaux : soja, riz, amande ;
- Tofu, crème à base de soja ;
- Pâtes et crêpes de céréales complètes de sarrasin, riz, quinoa, pois chiche, châtaigne ;
- Graines de céréales (et assimilées) : avoine, sarrasin, quinoa, tapioca ;
- Tous les légumes racines crus ou cuits : betterave, carotte, céleri, crones, radis, patate douce ;

- Consommer les pommes de terre avec leur peau et les cuire entières.

6 Augmenter l'apport en animaux marins (et volailles) riches en protéines et en acides gras oméga-9 et oméga-3

- Consommer plus de poissons gras (du plus riche au moins riche en acides gras oméga-3) : ature, 'orare, sardine, anchois, thon, rouget, saumon ;
- Consommer plus de mollusques : calamar, encornet, poulpe, seiche ;
- Consommer plus de coquillages ou fruits de mer : coquille Saint-Jacques, huître, moule ;
- Consommer plus de crustacés : crevette, crabe langouste, langoustine...
- Consommer éventuellement de la volaille : autruche, caille, canard, dinde, pintade, poulet.

7 Augmenter l'apport en graisses végétales riches en acides gras oméga-9 et oméga-3 et en lécithine

- Consommer plus d'oléagineux, sous forme de graines, poudres, laits, confits, purée, pâte à tartiner : amande, noisette, pistache, sésame, graines de tournesol, pignons de pin, noix commune, noix de cajou, noix de Pécan, noix de Macadamia, noix de coco ;
- Utiliser la crème de soja semi-liquide comme graisse ou comme émulsifiant pour réaliser des gâteaux, des crèmes, des sauces ;
- Consommer oméga-9 : olive, colza, soja, avocat
- Consommer oméga-3 : lin, colza, noix ;

8 Consommer des probiotiques

- Choisir les yaourts sans lait écrémé en poudre ajouté ou confectionnés à partir de lait de soja (tonyu) ;
- Consommer des produits laitiers ou à base de soja ;

9 Optimiser l'apport minéral :

- **Boire 2 à 3 litres d'eau** minéralisée riche en calcium, en magnésium et si possible en silicium et pauvres en nitrate ;
- Éviter l'eau du robinet, qui contient du chlore, et parfois des nitrates et des pesticides ;

- Consommer fréquemment des aliments riches en minéraux :

Aliments riches en calcium, sans excès de phosphore :

Sésame, tofu, amandes, cresson, choux, noisettes, figes et oignons séchés, haricots blancs, épinards, fenouil, sardines en conserve, ature et 'orare, saumon, crevettes, moules ;

Aliments riches en magnésium :

Noix, légumes verts, céréales complètes, oléagineux, poissons, bigorneaux, bulots, algues ;

Aliments riches en potassium :

Bananes, légumineuses, avocats, asperges, carottes, laitue, céréales complètes ;

Aliments riches en zinc :

Huîtres, volailles, poissons, crustacés, foies de volaille, œufs, gingembre ;

Aliments riches en fer :

Foie, boudin, huîtres, fruits secs, épinards, légumineuses ;

Aliments riches en sélénium :

Noix du Brésil, crustacés, poissons, coquillages, foie, céréales complètes, poivron rouge, cèpe, ail ;

Aliments riches en iode :

Crustacés, fruits de mer, poissons de mer, algues ;

Aliments riches en silicium :

Céréales complètes, cartilages.

10 Optimiser l'apport antioxydant et vitaminique

• Consommer des fruits et légumes riches en antioxydants :

- Aliments riches en acide ascorbique (vitamine C) : **Cerise d'acérola, goyave, persil, kiwi, fenouil, papaye, chou-fleur, de Bruxelles, brocoli, fraise, orange, citron ;**
- Aliments riches en bêta-carotène (provitamine A) : Piments, carotte cuite, abricots secs, potiron, épinards, laitue, pastèque, mangue, abricot, laitue, nectarine, papaye ;
- Aliments riches en tocophérols (vitamine E) : Germe de blé, amandes, noisettes, pistaches,



noix, abricots secs, graines de tournesol, pêche, avocat ;

• Consommer des fruits et des légumes riches en vitamines :

- Aliments riches en thiamine (vitamine B1) : Levure, germe de blé, farine de soja, noisettes, avoine, haricot rouge ;
- Aliments riches en folates (vitamine B9) :

Levure, farine de soja, germe de blé, épinard, fenouil, betterave rouge, chou-fleur, chou blanc, chou de Bruxelles ;

- Aliments riches en vitamine K : Choucroute, chou de Bruxelles, persil, épinard, chou-fleur, farine de soja, brocoli, laitue, chou, céleri-rave, asperge.

A ces conseils diététiques, associons quelques principes de vie



1. Mangez lentement, mastiquez bien et faites des repas équilibrés.

2. Arrangez-vous pour manger en 1 heure maximum.

3. Bougez ! Faites au minimum une demie heure d'exercice tous les jours.

Il ne s'agit pas d'activités physiques réalisées pendant son temps de travail quotidien, ou lors des tâches ménagères ! Il s'agit de **prendre du temps pour soi, pour son bien-être, pour se faire plaisir**, en pratiquant une activité physique agréable, seul ou en groupe mais toujours accomplie à son rythme.

Choisissez l'activité que vous aimez et que vous pourrez continuer à faire régulièrement.

À défaut d'autre chose, marcher un peu rapidement est une bonne solution.

4. Essayez d'éviter le stress.

5. Evitez le grignotage.



La révolution de l'index glycémique



L'index glycémique balaise le concept "de sucres rapides / sucres lents".

Branle-bas dans le monde de la nutrition. Un mythe s'effondre : la pomme de terre, frite ou en purée, n'est pas plus un sucre lent que le pain, le riz blanc ou les corn flakes.

Ces aliments provoquent une montée brutale du sucre sanguin, aussi élevée qu'avec du glucose pur. Pendant des années, on a distingué les glucides d'après leur seule structure chimique. On opposait ainsi les sucres simples qualifiés de sucres rapides, aux sucres complexes que l'on appelait sucres lents.

On pensait, logiquement, que les sucres simples (petites molécules) étaient rapidement absorbés et, qu'à l'inverse, les glucides complexes, eux, étaient digérés lentement et libéraient progressivement leur glucose dans le sang.

Les grosses surprises de l'index glycémique

Les aliments raffinés comme la baguette blanche, le riz blanc, les céréales du petit déjeuner type corn flakes ou Rice Krispies, le riz soufflé, ont un IG élevé voire très élevé de même que les barres chocolatées, les viennoiseries, certains gâteaux. C'est aussi le cas des pommes de terre surtout lorsqu'elles sont frites ou en purée.

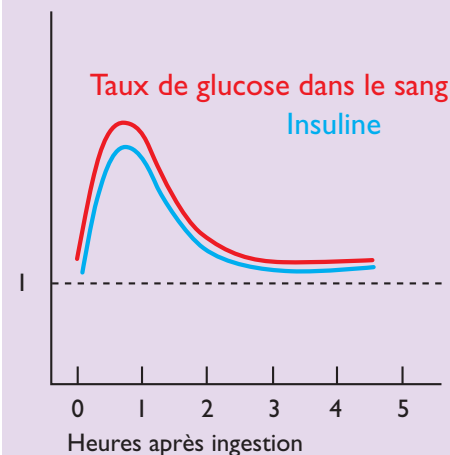
La deuxième surprise concerne le chocolat noir et les sorbets. En dépit de leur saveur sucrée, ils ne font pas grimper le taux de glucose comme on s'y attendait.

A l'inverse, les aliments peu transformés, comme le pain aux céréales complètes, les pâtes et encore plus les pâtes complètes, les flocons d'avoine, le riz basmati et le riz complet ont un IG modéré à bas.

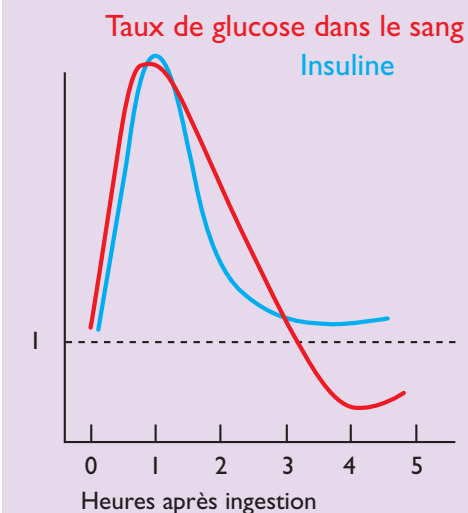
La plupart des fruits (hormis la banane bien mûre) ont un IG modéré.

Tous les légumes et les légumineuses (lentilles, pois, haricots, bœuf) ont un IG assez bas.

Courbe de la glycémie deux heures après ingestion



Aliment testé : Lentilles, IG = 40



Aliment de référence : Glucose, IG = 100

Les portions des aliments testés doivent renfermer le même poids de glucides (amidon + sucres). Les glucides qui font grimper rapidement et fortement la glycémie ont un IG élevé. Ceux qui ont peu d'influence sur la glycémie ont un IG bas. Entre les deux se trouvent les aliments à IG modéré.

Aliments et produits à IG bas

Groseilles noires, cassis	15	Choux	15
Jus de citron (sans sucre)	20	Choux de Bruxelles	15
Jus de tomate	35	Cœur de palmier	20
Mandarines, clémentines	30	Concombre	15
Mûres	25	Courgette	15
Navet (cru)	30	Echalote	15
Noix	15	Endives, chicorée	15
Oranges (fruit frais)	35	Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)	5
Pamplemousse (fruit frais)	30	Epinards	15
Pêches (fruit frais)	35	Fenouil	15
Poires (fruit frais)	30	Flageolets	25
Pomme (compote)	35	Haricot adzuki	35
Pomme (fruit frais)	35	Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos	15
Prunes (fruit frais)	35	Haricot mungo (soja)	25
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Haricots blancs	35
Tomates	30	Haricots noirs	35
Tomates séchées	35	Haricots pour Cassoulet	35
DIVERS			
Arachides, Cacahuètes sans sel	15	Haricots rouges	35
Amandes	15	Haricots verts	30
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Lentilles brunes	30
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Lentilles jaunes	30
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Lentilles vertes	25
Crème glacée (au fructose)	35	Oignons	15
Fromage blanc** non égoutté	30	Petits pois (frais)	35
Fructose	20	Poireaux	15
Gingembre	15	Pois cassés	25
Graines de courge	25	Pois chiches	30
Lait d'amande	30	Pois chiches (boîte)	35
Lait de soja	30	Poivrons	15
Lait frais / Lait en poudre**	30	Pousse de bambou	20
Lait** (écrémé ou non)	30	Radis	15
Levure	35	Ratatuille	20
Levure de bière	35	Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15
Lin, sésame, pavot (graines de)	35	Salsifis	30
Moutarde	35	CEREALES	
Noisettes	15	Céréales germées	15
Noix de cajou	15	Farine de soja	25
Olives	15	Graines germées	15
Pesto	15	Riz sauvage	35
Pignon de pin	15	Son (de blé, d'avoine...)	15
Piment	15	Vermicelles de blé dur	35
Pistache	15	Wasa™ fibre (24%)	35
Purée de cacahuètes (sans sucre)	25		
Soja (graines/noix)	15		
Tofu (soja)	15		
Tournesol (graines)	35		
Vermicelle de soja	30		
Vinaigre	5		
Yaourt au soja (aromatisé)	35		
Yaourt au soja (nature)	20		
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)**	35		

* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucide pur très faible (5% environ). Leur consommation en quantité normale devrait donc avoir un effet négligeable sur la glycémie.

** Il n'y a pratiquement pas de différence d'IG entre les laitages entiers et les laitages à 0% de MG. Il faut savoir par ailleurs que bien que les laitages aient un IG bas, leur index insulémique est élevé.



Pourquoi choisir ses glucides ?

Si on revient un peu sur l'histoire des régimes, effectivement, cette question est légitime. On a l'impression aujourd'hui que tout ce qui était possible et imaginable pour faire maigrir les gens a été tenté. Malheureusement sans succès !

Aujourd'hui le régime le plus souvent recommandé consiste à réduire l'apport calorique en diminuant prioritairement les graisses. Or ces régimes pauvres en calories et en graisses sont en échec depuis 40 ans. On perd du poids au cours des six premiers mois mais tout est regagné au bout d'un an.

En quoi ce choix des glucides consiste-t-il ?

Il consiste en premier lieu à contrôler la qualité des glucides que l'on ingère. Il ne s'agit absolument pas de supprimer les glucides, il s'agit simplement de bien les choisir. Même chose pour les graisses.

Selon quel critère ?

Pour les glucides, c'est selon leur index glycémique (IG). L'IG d'un aliment évalue sa capacité à augmenter le sucre sanguin. Plus l'index glycémique des glucides est élevé, plus le taux de glucose dans le sang après le repas est élevé et par ricochet, même chose pour le taux d'insuline. Or cette hormone favorise le stockage des graisses. Donc quand on a une alimentation qui comporte essentiellement des glucides d'index glycémique élevé, réussir à contrôler son poids devient beaucoup plus difficile.

Combien peut-on espérer perdre de kilos ?

Ça n'est pas en terme de kilos qu'il faut raisonner mais en terme de graisse corporelle car en privilégiant une alimentation d'index glycémique bas, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscles, on perd essentiellement de la graisse. Et moins de graisse, ça ne signifie pas moins de kilos surtout si vous maintenez votre masse musculaire par une activité physique régulière, mais ça change la silhouette !



La chrono-nutrition*, une nouvelle piste pour la nutrition

**"Manger comme on veut"
pourvu que les aliments choisis
soient ingérés en fonction
de notre horloge biologique.
"Les bons aliments aux bons
moments et en bonne quantité".**

**La chrono-nutrition est un concept développé par le Professeur Rapin et le Dr Delabos, médecin nutritionniste, directeur du département des recherches cliniques de l'IREN (Institut de Recherche Européen sur la Nutrition). Les données qui vous sont indiquées sont extraites du livre «Mincir sur mesure grâce à la chrono nutrition» écrit par Dr Delabos. La chrono-nutrition est une marque déposée.*

La chrono-nutrition permet "de manger de tout" contrairement à d'autres régimes qui peuvent entraîner des carences.

L'organisme change de source d'énergie au cours d'une journée :

- le matin, il métabolise les lipides et brûle les glucides (priorité aux glucides à IG bas).
- le soir, il met les glucides en réserve.

Le pouvoir calorique d'un aliment dépend donc de son heure d'ingestion. On recommandera :

- UN PETIT DEJEUNER LIPIDIQUE
- UN DEJEUNER COMPLET
- UN GOUTER OBLIGATOIRE
- UN DINER LEGER/FACULTATIF

		Notre organisme	Le conseil nutrition	Exemple de journée type
Petit déjeuner <i>Fondation de la journée</i>	LIPIDIQUE	Période de forte sécrétion de lipase, protéase et une faible sécrétion d'insuline.	Repas lipidique composé de : pain complet IG bas, jambon, oeuf, fromage Oublions les glucides IG élevés : viennoiseries, confitures...responsable du «coup de pompe de 11h» par trop forte sécrétion d'insuline.	100 g de fromage ou 1 œuf ou 1 yaourt + 70 g pain complet ou IG bas + 20 g de beurre ou beurre végétal
Déjeuner	COMPLET	Période de sécrétion de protéase et d'amylase.	Repas complet équilibré (entrée, plat, dessert)	150 g de viande ou poisson + 1 bol de féculent + 1 bol de légumes verts
Goûter <i>Clef de voûte</i>	OBLIGATOIRE	Apparition d'un pic d'insuline permettant l'utilisation des glucides (IG bas / élevé).	Les glucides IG élevés en petites quantités seront le mieux tolérés, il faut éviter les lipides, à moins de désirer les stocker ! Ainsi, on peut associer des gras végétaux dont le pouvoir coupe faim est bien connu avec des fruits et leurs dérivés, voire même un carré de chocolat. Le goûter défatigue, apaise et complète l'apport en énergie quotidienne.	20 g chocolat + ½ bol fruits secs ou avocat ou oléagineux + dérivés sucrés fruits ou fruits frais
Dîner	LEGER / FACULTATIF	Il y a peu de sécrétions digestives ce qui ralentit l'absorption des aliments, on métabolise peu, on stocke.	Le goûter est aussi obligatoire que le dîner est facultatif. On peut très bien manger le gras végétal au goûter et faire dans la soirée un repas constitué de fruits - Privilégiez les protéines animales aux végétales. On déconseillera : • La soupe du soir : pas de prise de poids mais effet cumulatif sur les volumes : risque de jambes lourdes, culotte de cheval. • Le fromage : apport lipides massifs, il n'y a plus de lipases pour les digérer.	poisson maigre, viande blanche ou fruits de mer + 1 bol de légumes verts ou fruits frais

MINCIR est différent de MAIGRIR

MAIGRIR = fragiliser votre santé en perdant sans distinction

- ce que vous avez emmagasiné d'utile
- ce que vous avez stocké d'inutile !

MINCIR = se débarrasser de ce que vous avez emmagasiné en trop et qui vous gêne.

La différence entre mincir et maigrir est de taille !

Certains régimes alimentaires

peuvent entraîner des carences alimentaires.

Carences qui peuvent être à l'origine de fatigue et de dépression si le régime est trop restrictif, incitant dans l'arrêt du régime à un phénomène de sur compensation responsable du stockage et d'une reprise importante de poids.
C'est le phénomène «yoyo».

Pour protéger votre santé, bougez !

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par tous, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

Si elle limite la prise de poids, l'activité physique protège votre santé :

- diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle.
- diminue le risque de développement de certains cancers.
- diminue le risque de diabète de type 2.
- diminue le risque d'ostéoporose.
- diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

L'activité physique améliore la condition physique :

- augmente la force musculaire.
- améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- aide à lutter contre le mal de dos.
- permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet d'être en forme :

- elle améliore la qualité de vie.
- elle favorise la résistance à la fatigue.
- elle diminue l'anxiété et la dépression.
- elle aide à se relaxer et à être plus détendu.
- elle améliore la qualité du sommeil.
- elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.



La marche rapide est-elle la seule activité physique recommandée ?

La marche est l'activité physique la plus simple et celle qui est la plus facile à pratiquer quotidiennement et au cours des périodes de loisirs.

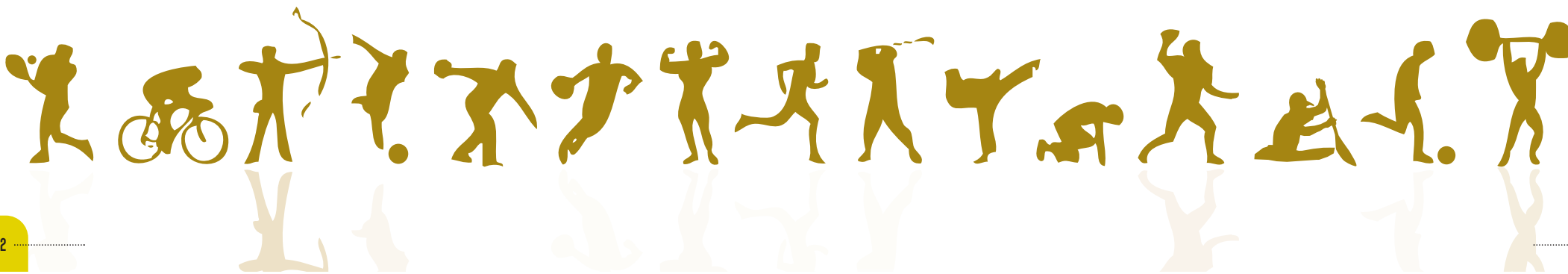
Elle ne demande pas d'équipement particulier et peut être pratiquée par tous, à tout moment. Elle s'intègre facilement dans la vie de tous les jours (trajet pour se rendre au travail ou faire ses achats, promenade en famille ou avec des amis, etc.)

Mais la marche peut bien sûr être remplacée ou complétée (voir encadré ci-contre) :

- par d'autres activités physiques également d'intensité modérée, réalisées 30 minutes par jour, chaque jour de la semaine.
- par des activités physiques d'intensité plus élevée. Celles-ci peuvent alors être réalisées pendant une durée quotidienne plus courte.
- par des activités physiques d'intensité plus faible. Celles-ci devraient alors être réalisées pendant une durée quotidienne plus longue.

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉS	DURÉE
faible	<ul style="list-style-type: none"> • Marche lente • Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière • Bricolage, entretien mécanique • Arroser le jardin • Pétaque, billard, bowling, tennis de table, • danse de salon 	45 mn
modérée	<ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide (d'un bon pas) • Laver les vitres ou la voiture, • Passer l'aspirateur • Jardinage léger, ramassage de feuilles, • «Aérobic», danse (rock, disco...) • Vélo ou natation «plaisir», aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf 	30 mn
élevée	<ul style="list-style-type: none"> • Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne • Bêcher, déménager • Jogging, VTT, Natation «rapide», saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade 	20 mn

Source INPES



Santé physique

Une activité physique régulière protège votre santé



Faire les trajets courts à pied plutôt qu'en voiture.



Préférer prendre l'escalier à la place de l'ascenseur.



S'occuper de son jardin et bricoler.

Adopter de nouveaux comportements



Veiller à diminuer le temps passé devant la télévision, l'ordinateur, voire les jeux vidéos portables.



Se divertir dans les parcours de santé, faire de la natation, de la plongée, ramer, du vélo, pêcher...



Faire de la randonnée en famille.



Caisse de Prévoyance Sociale
Te Fare Turuutāa



La Prévoyance, c'est construire ensemble ton avenir.

Buts personnels à réaliser

Se faire **PLAISIR** ;

CULTIVER la **SANTÉ** et le **BIEN-VIVRE** ;

Donner la **MEILLEURE NOURRITURE** à son **ÊTRE** ;

BÉNÉFICIER d'une **ALIMENTATION Saine** et **ÉQUILIBRÉE** ;

BOUGER, PRATIQUER une **ACTIVITE PHYSIQUE** quotidienne ;

S'AIMER.

Bien
dans ton assiette



Bien
dans ton corps



CAISSE DE PRÉVOYANCE SOCIALE
Te Fare Turuutaa