

## L'équilibre alimentaire

Nous mangeons pour vivre mais aussi pour nous faire plaisir. Notre alimentation se décline sur 3 repas et éventuellement une collation. Aucun aliment n'est capable de nous apporter tout ce dont nous avons besoin c'est pourquoi il est indispensable de manger de tout, de manière variée et diversifiée. C'est ce qu'on appelle l'équilibre alimentaire. Il ne se fait pas sur un seul repas mais sur une journée voire sur la semaine. Une alimentation équilibrée peut être représentée par une pyramide dont chaque étage correspond à une famille d'aliment. Les aliments des étages inférieurs sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, en moindre quantité. En cas de problème de poids un professionnel de la nutrition (diététicien, nutritionniste) peut vous aider.



## Exemple de menu équilibré

### Petit déjeuner :

- une boisson chaude, thé, café, chicorée sans sucre ou édulcorée ou chocolat au lait écrémé,
- 1 produit laitier, lait écrémé, yaourt, fromage blanc à 20 % de MG sans sucre ou édulcoré,
- 1 fruit ou un jus de fruit sans sucre ajouté,
- pain, biscottes, céréales +/- beurre, confiture en petites quantités.

### Le déjeuner :

- une crudité avec ½ c. à soupe d'huile (vinaigrette),
- 1 portion de viande ou poisson ou 2 œufs cuits sans matière grasse,
- 1 portion de légumes verts et ½ portion de féculents + huile,
- 1 laitage maigre sans sucre ou édulcoré,
- 1 fruit cru ou cuit,
- +/- pain,
- eau.

### Collation si besoin :

- 1 fruit,
- un laitage,
- une boisson sans sucre (infusion, thé).

### Le dîner :

- 1 portion de légumes crus ou cuits,
- ½ portion de poisson, ou 1 œuf, ou 1 tranche de jambon,
- ½ portion de féculents ou du pain,
- 1 laitage ou une portion de fromage,
- 1 fruit cru ou cuit,
- eau.

## 20 conseils pratiques pour gérer son poids

1. Faites 3 repas par jour sans en sauter.
2. Prenez un bon petit déjeuner.
3. Allégez le repas du soir.
4. Supprimez le grignotage.
5. Faites une collation en cas de fringale (laitage maigre, pomme avec un verre d'eau).
6. Asseyez-vous à table même pour une collation.
7. Mastiquez bien, la sensation de satiété intervient au bout de 15 minutes.
8. Mangez équilibré et sans excès.
9. Évitez les aliments sucrés et utilisez éventuellement un édulcorant.
10. Limitez les féculents sans les supprimer.
11. Consommez les légumes verts à volonté.
12. Limitez les graisses cachées (charcuterie, fromage, plats cuisinés du commerce).
13. Préférez la cuisson sans matière grasse, utilisez des ustensiles anti-adhésifs.
14. Salez modérément et limitez les aliments riches en sel (charcuterie, conserves, fromages, condiments), le sel excite l'appétit.
15. Utilisez les herbes aromatiques, les épices et les condiments.
16. Buvez 1,5 à 2 litres d'eau, pensez aux tisanes mais évitez les boissons sucrées.
17. Faites vos courses « le ventre plein », établissez une liste et respectez là !
18. Pesez vous 1 fois par semaine sur la même balance.
19. Conservez une activité physique.
20. Faites-vous plaisir.