

## Cette année, c'est décidé: je mange équilibré

Nourriture

Des fruits et légumes, des produits laitiers, de la viande mais pas trop, des féculents et des aliments plaisir de temps en temps... Voilà la base d'une alimentation qui favorise une bonne santé. Deux spécialistes donnent leurs conseils.

Par Pascaline Minet. En collaboration avec [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch). Mis à jour le 19.01.2013

### RÉGULATION DU SUCRE PAR L'ORGANISME

Quand ils sont absorbés, les glucides entraînent une élévation du taux de sucre dans le sang (glycémie). Chaque aliment a un apport en sucre différent. Il est dit «lent» s'il élève peu la glycémie et «rapide» s'il l'augmente beaucoup. Les sucres rapides sont immédiatement métabolisés par le corps, qui va constamment en redemandant. Manger trop sucré favorise ainsi une alimentation déséquilibrée.

#### GLYCÉMIE

**Taux normal:**  
entre 0,74 g/l et 1,06 g/l

On appelle hyperglycémie un taux de sucre trop élevé. Chronique, elle est le signe d'un diabète, qui sur le long terme entraîne une détérioration des vaisseaux sanguins et des nerfs. Une hypoglycémie est définie par un taux de sucre trop bas dans le sang. C'est souvent le signe d'un fonctionnement anormal du cerveau, et cela peut conduire à une perte de connaissance.

**LE CŒUR**  
Le sang passe par le cœur pour être transporté jusqu'aux cellules du corps. L'insuline stimule l'absorption de glucose par les cellules. Une quantité minimale est nécessaire pour le fonctionnement du cerveau, des globules rouges et de toutes les autres cellules.

**LE FOIE**  
Grâce à l'insuline, il transforme le glucose en glycogène et le stocke.



**1** Après un repas, le taux de sucre dans le sang augmente.

#### GLUCOSE

Le sucre, transformé en glucose, passe dans la circulation sanguine.

**2**

#### LE PANCRÉAS

Il détecte l'élévation de glycémie et sécrète de l'insuline dans le sang.

**3**

**6**

**5**

**4**

L'alimentation est déterminante pour notre santé. De nombreuses études l'ont montré: manger équilibré diminue le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète. Mais aussi de cancers, grâce à l'action des antioxydants, ces substances contenues dans les fruits et légumes et qui limitent l'action d'entités chimiques telles que les radicaux libres, dangereux pour nos cellules. Enfin, bien manger, c'est aussi se sentir bien dans son corps, puisque cela favorise une bonne digestion et évite le surpoids.

Ces bénéfiques, la plupart d'entre nous les connaissent. Et pourtant nous ne parvenons pas tous à adopter une bonne alimentation, ou en tout cas à la conserver sur le long terme. Comment s'y prendre pour y parvenir? En ce début d'année, des spécialistes de la nutrition nous livrent quelques pistes.

### **Question de bon sens**

«Le plus important, pour qui souhaite s'alimenter sainement, c'est d'utiliser le bon sens», affirme Joan Germann, de l'Antenne des diététiciens genevois (ADiGe). C'est-à-dire? «Se rappeler que nous pouvons manger de tout, mais qu'il faut être attentif aux proportions», précise la diététicienne. Ainsi, pour respecter la pyramide alimentaire devrait-on consommer chaque jour une large part de fruits et légumes, et deux à trois portions de produits laitiers. Par ailleurs, chaque repas devrait comprendre un féculent. «Le mieux est de consommer du pain, des pâtes ou du riz complets, car ils apportent plus de minéraux que les autres féculents et stimulent moins la sécrétion d'insuline, une hormone qui favorise le stockage des calories en excès», précise Dominique Durrer, médecin spécialiste de la nutrition à Vevey.

Quant à la viande, il est conseillé de ne pas en manger plus d'une fois par jour, car elle contient des graisses saturées néfastes pour le cœur quand elles sont consommées en trop grande quantité. «On peut la remplacer par d'autres aliments riches en protéines, comme du poisson, du tofu ou encore des légumineuses, par exemple des lentilles ou des pois chiches», suggère Joan Germann. Enfin, les barres chocolatées, chips et autres snacks sont à limiter, car ils sont riches en graisses, en sucres et en sel.

De plus, ces aliments riches en énergie contiennent peu de nutriments d'intérêt tels que les vitamines: c'est pourquoi on dit que ce sont des «calories vides». Dernier problème posé par les sucres rapides contenus dans les glaces et les pâtisseries: ceux-ci sont immédiatement métabolisés par le corps... qui va constamment en redemander! Manger trop sucré entretient donc une alimentation déséquilibrée.

Mais manger équilibré, c'est aussi prendre garde à... ce que l'on boit! Si l'eau peut et même doit être bue en abondance, la consommation de sodas et d'alcool devrait en revanche être mesurée. «On sous-estime souvent l'apport calorique des boissons alcoolisées; pourtant, un verre d'alcool tel que servi au restaurant contient environ 100 kcal, soit l'équivalent d'une barre de chocolat», insiste Joan Germann. «Quant aux boissons sucrées, elles sont particulièrement traîtresses, car les calories absorbées à l'état liquide ne sont pas prises en compte par le cerveau, elles ne participent par conséquent pas au sentiment de satiété», explique Dominique Durrer.

### **Des objectifs réalistes**

Une fois ces recettes du bien-manger connues, comment s'y prendre pour ne pas craquer? «Surtout, il ne faut pas se priver», vous répondront en chœur les nutritionnistes. Ou, en tout cas, pas trop! «Sauter un repas, par exemple, n'est pas recommandé, car ensuite on a tendance à manger en excès», illustre Joan Germann. Les aliments tabous sont également à proscrire: se promettre qu'on ne mangera plus jamais de chocolat est la meilleure manière d'en mourir d'envie! «Si on mange en étant attentif à ses sensations de faim et de satiété, on peut s'allouer de temps à autre un aliment plaisir sans culpabiliser», assure Dominique Durrer. Autre conseil des diététiciens: pour se nourrir sainement, il faut consacrer de l'attention à ses repas. C'est-à-dire s'asseoir à table pour manger, et bien mastiquer, en prenant garde aux arômes: on tire ainsi davantage de satisfaction de sa nourriture. L'organisation joue aussi un rôle: faire ses commissions et planifier le contenu de ses repas quelques jours à l'avance permet bien souvent de mieux s'alimenter.

Enfin, l'essentiel est de rester motivé! Et, pour cela, il faut se fixer des objectifs réalisables. Joan Germann: «Plutôt que d'essayer de transformer complètement son alimentation, il vaut mieux procéder par étapes, en identifiant ses points faibles et en essayant de les corriger les uns après les autres.» Il est aussi bon de se convaincre de l'importance de sa démarche, et de noter peu à peu les progrès accomplis. Enfin, se faire soutenir par un professionnel de la diététique, pour obtenir des conseils personnalisés, peut aussi être bénéfique. En procédant ainsi, on a toutes les chances de voir ses bonnes résolutions se transformer... en bonnes habitudes!

## Lien

[En collaboration avec Planète Santé](#)

### Évaluez vos motivations

**Vous souhaitez perdre du poids? Répondez aux questions suivantes pour évaluer vos motivations et l'efficacité de votre méthode.**

**1 - Je souhaite faire attention à mon alimentation car:** a) Je n'aime pas ma silhouette b) J'ai peur pour ma santé c) Je ne me sens pas en forme

**2 - Mon objectif est de:** a) Perdre au moins 5 kilos d'ici à un mois b) Reprendre le contrôle sur mon alimentation c) Équilibrer mon alimentation

**3 - Ce qui va être difficile, c'est:** a) Me fixer une discipline pour suivre un régime b) Maintenir ma motivation c) Résister aux tentations

**4 - Pour atteindre mes objectifs, je peux compter sur:** a) Ma volonté b) Le soutien de mon entourage c) L'aide de professionnels de la santé

**5 - Le meilleur moyen pour perdre du poids est de:** a) Faire un régime pauvre en calories et supprimer certains aliments b) Arrêter les grignotages c) Manger équilibré et bouger quotidiennement

### Vous avez un maximum de réponses...

- **a** Vous souhaitez vraiment perdre du poids. Mais, attention, en perdant trop vite (4 kilos par mois au maximum), vous perdrez surtout du muscle et de l'eau, et vous risquez de reprendre rapidement les kilos perdus! Changer son alimentation afin de perdre du poids ne nécessite ni privations ni interdits... Tout est question de dosage.

- **b** Vous souhaitez améliorer votre santé. La première étape consiste à se fixer un objectif réaliste dans un délai acceptable. Maintenir des changements d'habitudes sur le long terme n'est pas seulement une question de volonté. Le soutien d'un professionnel de la santé peut s'avérer utile (liste de diététiciens en Suisse: [www.asdd.ch](http://www.asdd.ch)).

- **c** Vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires pour vous sentir en meilleure forme. Apprenez à écouter et respecter vos besoins physiologiques: «Ai-je vraiment faim? A quel moment suis-je rassasié(e)?» Si vous constatez que vos émotions influencent votre alimentation, demandez l'aide d'un psychologue ou d'un diététicien. \* Source: *Antenne des diététiciens genevois (www.adige.ch)*

### Articles en relation

[Cette année, c'est décidé: j'arrête de fumer](#)

[Cette année, c'est décidé: je soigne mon sommeil](#)

[Cette année, c'est décidé: je gère mon stress](#)