

FOCUS

L'ALIMENTATION

10 conseils POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS

C'est une épidémie qui déferle sur la France : 1 adulte sur 2 est en surpoids ou obèse. Cette proportion de gens trop gros ne cesse d'augmenter. Avec son corollaire de pathologies associées comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, de nombreux cancers ou les troubles musculo-squelettiques. Nutritionniste à Marseille, spécialiste en micro nutrition et de l'alimentation des sportifs et notamment des footballeurs, Cécile Capdeville en appelle au bon sens de chacun.



Cécile CAPDEVILLE
Nutritionniste
MARSEILLE

1 Plus de légumes, moins de sucre, bouger

Le fait qu'un adulte sur 2 soit en surpoids ou obèse est un signal important qui incite à réfléchir à nos habitudes alimentaires. Modifier son alimentation peut être bénéfique pour améliorer la santé, prévenir certaines maladies et favoriser un poids équilibré. Et on a tous des mauvaises habitudes alimentaires que l'on doit modifier à un moment donné !

On est aujourd'hui dans une société d'abondance alimentaire qui ne favorise pas l'alimentation saine, malheureusement.

Nous devons tous faire des efforts, comme par exemple :

- 1- Manger plus de fruits et légumes.**
- 2- Réduire la consommation de sucres ajoutés et de graisses saturées.**
- 3- Privilégier des aliments frais et non transformés.**
- 4- Adopter des portions adaptées à ses besoins.**
- 5- Bien sûr, il est aussi important d'associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière.**



2

Les ingrédients du petit-déj idéal

Attaquons une journée-type ! Pour un petit déjeuner équilibré, il est conseillé de privilégier des aliments qui apportent de l'énergie durable et des nutriments essentiels. Voici quelques suggestions :

1- Des céréales complètes

(comme du pain complet, au seigle, au levain ou des flocons d'avoine) pour avoir de l'énergie et des bonnes fibres pour le microbiote.

2- Des protéines (œufs, yaourt nature, fromage blanc, ou une petite poignée de noix) pour la satiété et la réparation des tissus.

3- Des fruits frais ou une compote sans sucre ajouté pour avoir des vitamines et des fibres.

4- Une boisson hydratante comme de l'eau, une tisane, ou un thé. On boit ceci sans sucre si possible !

Le sucre, on en trouve assez dans tout ce que l'on mange, cette surconsommation n'est pas bénéfique pour notre corps. Il convient d'éviter les petits-déjeuners trop riches en sucres rapides (pâtisseries industrielles, jus de fruits sucrés) qui peuvent entraîner un pic de glycémie suivi d'une baisse d'énergie.

Je recommande par exemple de prendre un café ou un thé

+ 1 œuf à la coque ou brouillé
+ 1 tranche de pain de campagne
+ 1 kiwi ou une orange entière !

3

Jeûner le matin d'accord, mais boire est indispensable

Ne pas manger le matin – ce qui est le cas de nombreuses personnes – est un réel problème, notamment pour un enfant ou un jeune adulte... Cependant certaines personnes jeûnent le matin. Par contre elles vont s'hydrater, boire aussi bien de l'eau, que du café ou du thé voire une infusion. Mais ce sont des adultes qui connaissent parfaitement leur corps, et qui ne vont pas se rattraper en fin de journée. Je m'explique : si on saute le petit-déjeuner mais que c'est pour se "gaver" aux repas d'après, alors l'apport énergétique total ne sera pas équilibré. Car c'est en fin de journée que l'on doit, au contraire, réduire l'apport calorique.

4

On y va doucement sur la viande



On le sait, la viande, rouge en particulier, autrefois symbole de santé robuste, n'est plus en odeur de sainteté. Je dirais qu'il faut consommer des protéines, oui ! Mais pas du tout de la viande rouge ! Même si la viande rouge est riche en protéines, en fer, zinc et vitamine B12, elle contient des acides gras saturés qui, à forte consommation, sont néfastes pour l'organisme, tout comme la charcuterie, le fromage, la crème fraîche et le beurre (NDLR : selon Santé publique France et afin de prévenir le cancer colorectal la consommation maximum recommandée de viande rouge est de 500 grammes par semaine - soit 3 à 4 steaks - et 150 grammes de charcuterie). Il vaut mieux remplacer la viande rouge par

une protéine beaucoup plus maigre, comme les viandes blanches, le poisson, les œufs ou les légumineuses.

Un mot sur les burgers que certains consomment plusieurs fois par semaine avec des frites et du soda. Je dirais qu'il ne faut pas en manger plus d'une fois par mois et surtout en privilégiant un burger de qualité ! Et en évitant les fast food où la fabrication des burgers n'est pas à la hauteur.

Par ailleurs, il reste aussi intéressant de faire de temps à autre des repas végétariens, sans protéines animales en les remplaçant par des protéines végétales qui sont beaucoup plus économiques et écologiques pour notre planète.

5

Le goûter, ce n'est pas que pour les enfants !

Bien entendu, je peux prendre une petite collation l'après-midi même à l'âge adulte. Tout dépend de la collation et de mon activité professionnelle et physique journalière. Une collation me permettra justement de patienter jusqu'au repas du soir, en évitant les compulsions alimentaires de fin de journée. On évite tous les produits industriels qui sont chargés en additifs, avec une quantité de sucre et de sel trop importante. On se tourne vers les produits bruts.

Un exemple de goûter équilibré : un fruit frais entier, du chocolat minimum 70 % de cacao, des oléagineux (noix, amandes, noisettes, riches en oméga 3, le bon gras !).

6

Un vrai repas le soir mais coloré

Quels aliments privilégier pour manger léger et équilibré le soir ?

Pensez toujours en premier lieu à mettre des légumes dans l'assiette (crus ou cuits mais mettez de la couleur dans vos assiettes !). Puis une protéine maigre (poulet, poisson ou légumineuses comme des lentilles, pois chiches, haricots secs ou fèves) et un peu de féculents (selon les besoins de chacun), un laitage (éventuellement végétal) et un fruit.

7

Oubliez les régimes, ça ne marche pas !

Dans les magazines comme sur les réseaux, la folie des régimes ne s'arrête jamais. Peut-on faire un régime sans risque ? Lequel recommander ?

Selon moi, le meilleur régime c'est celui où l'on mange un peu de tout !

Je n'aime pas le mot "régime" car cela signifie tout de suite "restriction alimentaire" et toute restriction alimentaire engendre des carences et de la frustration. Pour une épicurienne comme moi, je ne supporte pas l'interdiction ou les évictions (à moins qu'il y ait intolérance ou allergie). Je préfère parler de bien doser pour mieux maîtriser plutôt que de "régime".



8

Mangez des surgelés, pas des poêlées

Franchement, je ne vois aucun problème à consommer des légumes surgelés ! Même si l'idéal est d'avoir des légumes locaux, bio et de saison (personnellement, chaque semaine je vais à Aubagne pour les récupérer directement chez le producteur, c'est tellement bon !). Mais honnêtement, il ne faut pas culpabiliser de manger des légumes surgelés à condition qu'ils soient nature, non cuisinés. Car les poêlées de légumes toutes prêtes sont trop pleines d'additifs, de sucre, de sel, de conservateurs, tous néfastes pour la santé !

9

Les légumes en conserve, c'est tout bon

Il faut dédramatiser de consommer des légumes en boîte de conserve. Ils sont parfois moins chers que les légumes frais et on peut consommer de tout, toute l'année. Certes on perd un peu de vitamines, notamment la vitamine C ou B, mais le reste (fibres ou minéraux) est - comme son nom l'indique - bien conservé !

Concernant les petits poissons gras eux aussi en boîte, comme les sardines et les maquereaux, j'en consomme sans problème. Cela peut être pratique lorsqu'on n'est pas toujours prêt à sortir une poêle et faire cuire une protéine.

10

Laitages : 4 par jour pour les ados et les seniors

Pendant des années, on nous a dit que "les produits laitiers sont nos amis pour la vie". Plus récemment nous avons un peu diabolisé les laitages de par le nombre de personnes qui ne digèrent pas le lactose et de par leur impact sur la digestion et l'inflammation.

Les produits laitiers sont riches en protéines et surtout apportent du calcium. Aujourd'hui il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour et plutôt 4 pour les jeunes de 15 ans ou les seniors... Si je ne présente aucune intolérance au lait de vache, alors il n'y a aucun souci. Et si je suis intolérant il existe des alternatives comme les laits végétaux. Ce qu'il faut retenir, c'est que le calcium ne se trouve pas uniquement dans les laitages. On retrouve du calcium dans les oléagineux et dans les légumes. Si on en consomme tous les jours, on n'aura pas de carence en calcium.



LE NUTRI-SCORE NE TIENT PAS COMPTE DES ADDITIFS

On connaît tous ces lettres qui vont de A (vert) à E (rouge) sur les paquets de nourriture. Elles nous renseignent sur la composition plus ou moins équilibrée des produits, A signalant une "meilleure qualité nutritionnelle", E une "moins bonne qualité nutritionnelle". Mais selon Cécile Capdeville, s'il représente une aide à la décision, on ne peut pas se fier au Nutri-Score pour choisir des produits classés A ou B et donc équilibrés.

"Pas du tout ! Même si, à la base, cela part d'un bon sentiment : vouloir répertorier ce qu'on trouve au supermarché. En réalité, cette classification ne tient pas compte du degré de transformation des aliments, ni de la charge glucidique de l'aliment, ni des additifs, etc. Or ce sont tous ces détails qui peuvent impacter profondément notre santé."

Pour perdre 5 kilos, RÉDUISEZ LE SUCRE

S'il est préférable d'être accompagné par un professionnel de santé pour perdre significativement du poids, sous peine d'échec ou de générer de graves carences, il est fréquent d'avoir envie d'abandonner quelques kilos.

Et c'est à la portée de chacun avec un poil de volonté et de stratégie. Pour un résultat rapide, la nutritionniste recommande de diminuer la quantité de glucides consommés dans la journée.

"Ce sont des sucres que l'on trouve non seulement dans les boissons sucrées, dans toutes les confiseries, mais également dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les pizzas : tous ces aliments qui font partie de notre alimentation quotidienne."

Donc il est important de diminuer leur quantité."

"C'est surtout cette catégorie d'aliments qui est à l'origine d'un autre surpoids. Car la surconsommation de glucides se transforme en gras dans notre organisme. Évidemment, c'est encore pire si je ne pratique pas d'activité physique. À l'inverse, on ne doit pas négliger d'apporter des protéines ainsi que des légumes pour éviter la sensation de faim."

Cécile Capdeville conseille en outre de débiter la journée par un petit-déjeuner protéiné "et surtout pas sucré" comme de limiter l'apport calorique surtout au moment du dîner.

"Avec, pourquoi pas, une petite collation dans l'après-midi."