n° 48 – Mai 2013

VOTRE JOURNAL DE NUTRITION
Comment bien se préparer à l'été avec quelques kilos en moins …

POUR ETRE ET RESTER EN BONNE SANTE

Les vacances d'été se profilent à l'horizon et le syndrome du maillot de bain commence à s'imposer dans les pensées des femmes. Pour beaucoup d'entre elles, perdre quelques kilos en 2 à 3 mois est le passage obligé des vacances réussies. La tentation est alors forte de suivre n'importe quel régime : **peu importe si l'on s'abîme la santé pourvu que l'on maigrisse**. Pourtant, il existe un argument imparable qui devrait en dissuader plus d'une de se lancer dans cette aventure : tous les régimes sévères sont des échecs à moyen terme et si vous perdez 4 à 5 kilos en 2 mois vous les aurez repris pour les vacances. Tous ces efforts, pour rien ! **Mais pas d'inquiétude, car il existe d'autres solutions** : **mangez bien le matin et au déjeuner et dînez très léger le soir – buvez abondamment de l'eau** tout au long de la journée (c'est bon pour l'hydratation, l'élimination des toxines et c'est un très bon coupe faim) – **évitez de grignoter entre les repas** et pour cela mangez à votre faim aux repas – **ne vous interdisez rien mais identifiez bien ce qui est très gras, très sucré et très calorique et ne faites pas plus d'un extra par jour – dépensez vous tout au long de la journée** : marchez d'un pas vif, montez les escaliers avec dynamisme, levez vous souvent .. bref soyez souvent en mouvement – si vous l'aimez, faites du sport mais faites le avec plaisir et pas par obligation. **Le fait de vous sentir bien en appliquant ces conseils vous incitera à les suivre longtemps et donc à maigrir progressivement et sûrement.**

UNE QUESTION ? UN CONSEIL !

Comment peut on maigrir si on ne suit pas un régime ?

Pour maigrir, il faut provoquer un déficit calorique quotidien. Si vous augmentez votre dépense calorique quotidienne de 200 à 300 Kcal en bougeant plus et que par ailleurs en mangeant plus léger le soir et en diminuant vos excès de gras, de sucre et d'alcool vous économisez 200 à 300 Kcal alimentaires, vous avez au total un déficit quotidien de 600 Kcal. Ceci pourrait vous permettre de perdre au moins 2 Kilos par mois, sans vous avoir carencé ni attaqué votre masse musculaire.

QUE PENSER DES AIDES « AU REGIME » …

Sachez que pour perdre du poids, il n'existe aucun moyen qui soit plus efficace qu'une bonne alimentation et une activité physique suffisante, Le reste sera un complément d'autant plus efficace qu'il vous conviendra. Par exemple, si vous avez souvent l'occasion de manger seul(e), que vous n'aimez pas ou n'avez pas envie de cuisiner et que vous voulez démarrer rapidement votre perte de poids, vous pourriez utiliser une fois par jour **un substitut de repas** (avec laitage et fruit) pendant une à deux semaines. Si votre problème est surtout d'avoir faim entre les repas, vous pouvez manger des fruits et/ou des laitages ou utiliser des coupe faim inoffensifs à base de mucilages ou **des barres hyperprotéinées**. Si au terme de 2 à 3 semaines vous vous sentez fatigué(e), vous pouvez faire alors une petite cure de **compléments alimentaires à base de minéraux et de vitamines** pour vous ressourcer car tout « régime » s'accompagne d'une baisse des apports en ces éléments nutritionnels (d'où la nécessité de manger le plus varié possible). Enfin, en règle générale, choisissez toujours les solutions qui vous apportent le plus d'avantages pour le moins d'effets secondaires. En somme, ne prenez rien à la légère !

Vos repères sur une journée …

Mangez bien le matin : 2 tranches de pain beurrées (ou un bol de céréales), un laitage, un fruit (frais ou en jus) et une boisson chaude (thé, café).

Au déjeuner, faites un repas à 3 composantes au moins : entrée de crudités, plat sans sauce avec légumes et féculents (ou pain), laitage et fruit.

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour en buvant entre et pendant les repas.

Si vous avez faim entre les repas, voici quelques solutions : un fruit et/ou un laitage – un ou deux grands verres d'eau – et pourquoi pas un œuf dur ! Avez vous assez mangé au repas précédent ? Sans doute pas.

Une grosse faim au retour chez vous, avant le dîner ? hypothéquez votre dessert en mangeant un peu de pain, un fruit et un laitage, que vous ne mangerez pas après votre plat principal du dîner.

Envie de sortir au restaurant ? Très bonne idée mais n'y cumulez pas les extras : envie de frites ? dans ce cas évitez le gâteau au chocolat au dessert et prenez plutôt une salade de fruits ou une faisselle et son coulis de fruits rouges. Envie de gâteau au dessert ? alors choisissez plutôt une grillade ou du poisson et des petits légumes …

Les apéritifs, l'alcool ? Un apéritif et un verre de vin apportent près de 400 Kcal soit la moitié des calories du repas ! Donc si vous prenez un apéritif, évitez le vin à table et réciproquement.

Le chocolat ? Vous pouvez tout à fait manger un carré ou deux de chocolat dans la journée.

Ces conseils ne remplacent pas la consultation médicale
Pour toute information complémentaire en Nutrition, demandez conseil à votre professionnel de santé.

epm>nutriself

EPM Nutrition
SARL au capital de 8000 E
N° SIRET : 451 498 406 00011
Code APE : 741G

11, Avenue des Vignes, 92210 St Cloud.
Tél. : 01 41 12 96 07 - Fax : 01 46 02 72 89
www.epm-nutrition.org
ISSN 2105-083X