

swissmilk Newslaiter



Conseils nutritionnels

Mon poids de forme
Partie 2

Juin 2012



Retrouver l'équilibre

La lutte contre les kilos:
hier comme aujourd'hui

Astuces pour
garder la ligne

3 portions de lait:
pour la ligne et les os



Suisse. Naturellement.



Éditorial

Retrouver l'équilibre

La connaissance et l'action ne vont pas toujours de pair. Comment expliquer sinon que plus d'un tiers des adultes sont en surpoids alors qu'une nette majorité de la population adulte connaît pourtant les principes nutritionnels élémentaires? Comment expliquer que deux tiers de la population ne bougent pas assez alors que chacun connaît l'importance de l'activité physique?

Confort et manque de temps sont au nombre des raisons, mais à cela s'ajoutent encore d'autres facteurs. Au cours des dernières décennies, non seulement notre mode de vie a considérablement évolué, mais encore les étals des magasins et nos comportements alimentaires ont changé du tout au tout.

Aujourd'hui, les supermarchés regorgent d'aliments transformés à haute densité énergétique. Ces produits, bien que riches en calories, sont pauvres en minéraux et en vitamines. Parallèlement, la consommation d'aliments riches en fibres, de fruits et de légumes a reculé. Enfin, dans l'ensemble, nous sommes plus souvent assis et bougeons moins. Résultat: nous consommons plus de calories et en brûlons moins. Ce sont là des conditions «idéales» pour l'apparition d'une surcharge pondérale. Depuis de nombreuses années, les spécialistes tentent de combattre le surpoids, à coup de concepts nutritionnels changeants. Jusqu'ici sans grand succès. Ce dont les personnes concernées ont besoin pour enfin maîtriser leur poids, c'est de conseils pratiques... et d'une bonne dose de discipline.



«Une alimentation équilibrée et de l'activité physique en suffisance: telle est la base d'un poids corporel sain.»

Informations nutritionnelles: de (précieux) repères

Les Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) apparaissent de plus en plus souvent sur les emballages alimentaires; ils sont censés aider le consommateur à manger de manière équilibrée en lui fournissant les informations nécessaires. Les RNJ indiquent la quantité de calories, de sucres, de lipides, d'acides gras saturés et de sodium apportée par une portion, et l'expriment en pourcentage des apports journaliers recommandés. Mais attention: ce pourcentage est souvent calculé sur la base des besoins énergétiques minimums définis pour une femme adulte, soit 2000 kcal/ jour. En outre, la taille des portions peut aussi poser problème. La plupart du temps, les RNJ se réfèrent à une petite portion de tout juste 30 grammes. Ainsi, la teneur en calories ou en graisse

des snacks et des sucreries semble, à première vue, tout à fait anodine. Mais à bien y regarder, il y a un hic.

Les informations nutritionnelles figurant au dos de l'emballage sont bien plus utiles: elles donnent la quantité de nutriments par 100 grammes. La liste des ingrédients renseigne quant à elle sur la composition d'un aliment. Elle ne donne généralement pas la quantité précise de chaque ingrédient, mais les énumère tous dans l'ordre décroissant de leur importance pondérale dans le produit. On peut ainsi se douter, si le sucre ou les graisses hydrogénées apparaissent en tête de liste, qu'il vaut mieux chercher autre chose ou consommer cet aliment en très petites quantités seulement.

Exemple de Repères Nutritionnels Journaliers

Les nutritionnelles peuvent être équivoques, car elles réfèrent parfois à une petite portion seulement. En voici un exemple:

Une portion de céréales pour petit-déjeuner contient ...



... des repères nutritionnels journaliers chez l'adulte.

L'emballage précise toutefois qu'une portion est de 30 grammes, alors que la réalité est plutôt de 50 grammes. D'où une consommation de sucre bien plus élevée, allant jusqu'à un quart des besoins journaliers pour le seul petit-déjeuner.



Ceci correspond env. à 30 grammes.



La lutte contre les kilos: hier comme aujourd'hui

Si les repas étaient jadis le reflet des produits de la ferme et du jardin, les choses ont bien changé depuis les années 50. La consommation de viande, de produits laitiers, de sucre, de pain et de produits céréaliers a augmenté, tandis que les aliments transformés ont constamment gagné en importance. Or, la progression du niveau de vie a ses zones d'ombre: le surpoids en est une. Au fil du temps, les stratégies pour le combattre ont changé.

Depuis des années, le nombre de personnes en surpoids est en hausse en Suisse. Dans les années 90, 30% de la population avaient de l'embonpoint; aujourd'hui, le surpoids touche déjà 37% des Suisses et la tendance ne semble pas s'essouffler. Bien que les risques pour la santé soient connus, de plus en plus de personnes affichent des kilos en trop. Les conditions de vie et de travail ont beaucoup évolué au cours des dernières décennies: les travaux physiques pénibles ont laissé place à des activités plus sédentaires dans le monde moderne du travail. Ainsi, les besoins caloriques ont baissé tandis que les apports énergétiques sont restés généreux.

Les recommandations nutritionnelles sont nées de l'observation des quantités d'énergie et de nutriments consommées. Elles ont de tout temps évolué pour refléter le mode de vie, les tendances et l'offre alimentaire d'une époque.

Glucides simples: créateurs de graisses

Jusque dans les années 70, on considérait que les lipides étaient la principale cause de problèmes pondéraux. Ainsi, des années durant, on a claironné que «les graisses font grossir». Pour enrayer l'épidémie de surpoids qui

s'annonçait, on recommandait de consommer moins de lipides et plus de glucides. C'est ce que les gens ont fait. Cependant, si une hausse de la consommation de glucides complexes était souhaitable, c'est surtout celle de glucides simples qui a augmenté. Corollaire: le surpoids a continué sa progression. On sait aujourd'hui que l'organisme transforme en lipides les sucres simples qu'il n'utilise pas, ce qui entraîne la formation de tissus gras au niveau du ventre et des hanches. En fait, ce phénomène de «création de graisses» par les glucides avait été découvert en 1859 déjà, par le médecin néerlandais Jacob Moleschott.

Aujourd'hui, une majorité croissante de spécialistes est d'avis que le principal problème ne vient pas des lipides, mais de la consommation élevée de sucres simples sous forme de sucreries, de boissons sucrées ou de farine blanche (p. ex. pain blanc, pâtes).

De nos jours, les origines du surpoids sont bien connues, par une grande partie de la population. Bien sûr, les aliments doivent en premier lieu avoir bon goût, mais les Suisses accordent également de l'importance aux aspects sanitaires. Cependant, c'est au niveau de la mise

en pratique des connaissances que le bât blesse. En effet, nombreux sont ceux qui ont tendance à manger trop de calories, trop de sucre et trop de sel. La disponibilité constante des aliments et l'évolution des habitudes alimentaires – notamment la disparition des repas en famille – ne font qu'accentuer ce phénomène.

Alimentation saine: les obstacles

Qu'est-ce qui nous empêche d'avoir une alimentation équilibrée? Le manque de temps et l'énergie nécessaire à la préparation d'un repas sont parmi les obstacles les plus fréquents. On peut encore citer le prix élevé de certains aliments, tels les fruits et les légumes, qui sont meilleurs pour la santé, mais plus chers que des produits transformés à haute densité énergétique. Ces derniers sont en grande partie responsables de la progression du surpoids au sein de la population. Des études montrent que les personnes à bas revenu sont plus susceptibles d'avoir des habitudes alimentaires «malsaines» que les personnes à plus haut revenu. Diverses études sur les liens entre agriculture, commerce et santé sont parvenues à la conclusion qu'une baisse du prix des fruits et des légumes se traduirait par une nette hausse de la consommation.

Activité physique: le parent pauvre

L'équation est simple: lorsque les apports et les besoins énergétiques sont en équilibre, le poids corporel est sous contrôle. Dès lors, s'il est important de se nourrir de manière équilibrée en prenant la pyramide alimentaire pour repère, l'exercice physique est tout aussi déterminant. À ce sujet, les statistiques actuelles sont préoccupantes: seuls 30 % de la population bougent suffisamment et font du sport plus de trois fois par semaine.



Favorisent le surpoids:

- les aliments à forte densité énergétique et à indice glycémique élevé, qui font monter rapidement la glycémie (p. ex. pain blanc, banane, croissant au chocolat);
- les aliments hautement transformés et les plats prêts à manger;
- les snacks sucrés, salés et gras;
- la consommation fréquente de boissons sucrées et de jus de fruits.

Favorisent la perte de poids et le contrôle pondéral:

- 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour;
- 3 produits laitiers par jour;
- les produits aux céréales complètes et les légumineuses;
- 1 à 2 litres d'eau par jour.

Astuces pour garder la ligne

Pour maintenir son poids, il faut d'abord apprendre à faire les bons choix alimentaires. Voici quelques astuces pour y parvenir.

Faire les bons choix:

- référez-vous à la pyramide alimentaire et respectez les quantités indiquées;
- optez pour des aliments de saison, si possible frais;
- préparez vous-mêmes vos repas aussi souvent que possible;
- consultez les informations nutritionnelles figurant sur les emballages.

Prendre garde aux glucides:

- divisez par deux les portions de glucides et mangez deux fois plus de légumes;
- évitez les collations riches en glucides (p. ex. pâtisserie, croissant);
- optez pour du pain, des pâtes et du riz complets.

Économiser des sucres:

- évitez les produits finis ou semi-finis;
- réduisez la quantité de sucre indiquée dans les recettes;
- attendez 15 min avant de céder à la tentation: la plupart du temps, l'envie de sucré disparaît. Se brosser les dents ou faire de l'exercice sont d'autres stratégies éprouvées.

Être attentif aux lipides:

- évitez les techniques culinaires nécessitant beaucoup de matière grasse (p. ex. friture, panure, marinade dans l'huile, braisage long) et optez plutôt pour des modes de préparation peu gras tels que cuisson à l'étuvée, à la vapeur, au gril et sautés;
- utilisez très peu d'huile pour vos sauces à salade. Les sauces onctueuses sont moins grasses, à condition d'utiliser du yogourt ou de séré plutôt que de la mayonnaise;
- soyez précis: n'évaluez pas les quantités à vue d'œil, mais mesurez-les. Vous prenez ainsi conscience des quantités de matière grasse utilisées;
- optez pour des graisses naturelles de haute qualité, soit le beurre, le beurre à rôtir et l'huile de colza;
- ne remplacez pas le beurre par des produits allégés à base de lait écrémé ou par des margarines à faible teneur calorique: ce ne sont pas des solutions.



Manger assez de produits laitiers:

- savourez trois produits laitiers par jour.

Boire du lait en cas de fringale:

À l'instar des sucreries, le lait et les produits laitiers stimulent la concentration de sérotonine dans le cerveau. En effet, le lait contient du tryptophane et des acides aminés neutres, qui sont responsables de la sécrétion de sérotonine. Une augmentation de la concentration de sérotonine dans le cerveau peut améliorer l'humeur et le sentiment de bien-être. Mais ce n'est pas tout: le lait et les produits laitiers inhibent l'appétit et rassasient. En cas de fringale, essayez donc de boire un verre de lait ou de manger un yogourt nature plutôt que de craquer pour une branche de chocolat!

Bouger régulièrement:

- bougez aussi souvent que possible: déplacez-vous en vélo plutôt qu'en voiture, à pied plutôt qu'en bus, ou prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur;
- faites chaque jour une demi-heure d'exercice physique et du sport deux à trois fois par semaine;
- profitez de la pause de midi pour faire une petite balade: cela permet de bouger et de s'aérer l'esprit.

Pour perdre du poids...

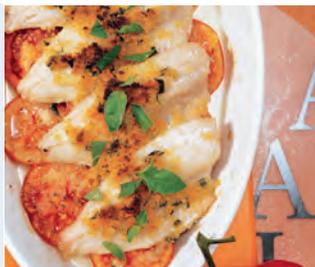
...il faut consommer moins d'énergie qu'on en brûle. Ce rapport entre énergie (=calories) consommée et énergie utilisée est décisif pour qui veut maigrir. Cela semble peut-être simple, mais qui connaît ses besoins énergétiques? De plus, il est souvent difficile de bien estimer la teneur en calories des aliments. La règle d'or pour perdre du poids: les apports énergétiques doivent se situer entre 200 et 500 calories au-dessous des besoins, mais jamais en dessous de 1500 calories par jour. Les conseils d'un-e diététicien-ne dipl. ES/HES aident à acquérir des automatismes pour apprendre à maigrir sainement et à contrôler son poids.

Idées de dîner

En forme toute l'après-midi

Rapide et facile

Filets de perche gratinés et tomates



Frais et croquant

Salade verte, graines, noix et sésac



Chaud et réconfortant

Potage aux épinards avec un morceau de fromage



À l'extérieur

Sandwich au fromage frais, roast-beef et poire



Avec des restes

Restes de pâtes, sauce aux tomates crues et Sbrinz



3 portions de lait: pour la ligne et les os

Les produits laitiers favorisent la perte de poids et le contrôle pondéral; ils contiennent en outre une gamme complète d'éléments bons pour les os:

- le calcium pour des os solides;
- la vitamine D pour une meilleure absorption du calcium par les os;
- des protéines pour des os élastiques;
- du phosphore et du magnésium pour la minéralisation des os.

Il n'est jamais trop tard pour veiller à la santé de ses os. Même à l'âge adulte, on peut influencer sur la masse et la densité osseuses, pour que l'ossature reste solide plus longtemps.

3 produits laitiers par jour couvrent environ deux tiers des besoins journaliers en calcium. Par exemple:

2 dl de lait,
180 g de yaourt et
40 g de fromage à pâte dure.

Consultez les recettes sur: www.swissmilk.ch > Services > Professionnels de la santé > Publications > Newslaiter

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

En savoir plus

Newsilaiter 2012

En 2012, les Newsilaiter traitent du poids de forme, abordant divers aspects théoriques et pratiques. Les numéros déjà parus peuvent être commandés par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.

Partie 1: Les facteurs qui influent sur le poids



N° d'art. 133084F

Partie 2: Retrouver l'équilibre



N° d'art. 133085F

Dans les prochains numéros:

Partie 3: Le contrôle pondéral, à paraître en septembre 2012

Partie 4: Nutrition: entre mythes et réalités, à paraître en décembre 2012

Pyramide en ligne

Une pyramide alimentaire accompagnée de recommandations pour des repas équilibrés. À consulter en ligne sur: www.swissmilk.ch > Bien-être & santé > Une alimentation saine > Pyramide alimentaire



Brochure

Projet: maigrir – C'est parti pour le poids forme. Commandes sur www.swissmilk.ch/shop, par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.



N° d'art. 143158F

Sources

Eichholzer, Monika: Körpergewicht der Schweizer Bevölkerung: eine Übersicht zur aktuellen Literatur. Dans: www.suissebalance.ch; Hayn, Doris et. al. (2005): Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Frankfurt am Main; Schlupe Campo, Isabelle/Jörin, Robert. Impacts of Swiss agricultural trade policy on consumer behavior and dietary patterns. Federal Office of Public Health, 7/2008; Sieber, Robert/Reinli, Kathrin: Verbrauch an Kohlenhydraten und Nahrungsfasern in der Schweiz. Dans: Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 3/2009; Ampelkennzeichnung – Pro und Contra. Dans: aid infodienst, 2008; Essen im Wandel. Dans: FoodToday, 9/2000; Gesundheit in Europa – Wie geht's uns denn?. Dans: FoodToday, 3/2011; What are GDAs. Dans: <http://gda.ciaa.eu>;

Impressum

La Newsilaiter paraît 4 fois en 2012.

Éditeur: Swissmilk, Berne.

Rédaction: Susann Wittenberg, nutritionniste B.Sc., Swissmilk.

Concept / rédaction: Birchmeier Communications AG, Zoug.

Graphisme: gra'vis, Eich.

Version française: Trait d'Union, Berne.

N° d'art. 133085F

