

swissmilk Newslaiter



Conseils nutritionnels

Mon poids de forme

Partie 4

Décembre 2012



Mythes et réalités à propos de poids

Manger sainement,
(pas) toujours facile

Foire aux erreurs
nutritionnelles

Idées de collations
en toute légèreté



Suisse. Naturellement.



Éditorial

À propos de poids



En matière de régime et de contrôle pondéral, grand nombre de mythes circulent. On ne compte plus les astuces pour maigrir vite et atteindre son poids idéal sans consentir le moindre effort. De nouveaux régimes miracles émergent constamment. Un jour on décrie les graisses, le lendemain on s'en prend aux glucides. Et voilà qu'on préconise d'abolir le repas du soir. Il y a une part de vérité dans cette multitude de conseils, mais aussi une grande part de fiction. Ce n'est pas en jeûnant que l'on perd durablement du poids; l'ananas ne recèle pas d'enzyme miracle qui brûlerait les graisses; et l'abandon du bien-aimé souper ne fera pas fondre les kilos comme par enchantement.

Il n'y a qu'une solution pour perdre du poids: l'organisme doit utiliser plus de calories qu'il n'en absorbe. Cela requiert de la patience. En effet, pour se débarrasser d'un kilo de graisse, il faut brûler 7000 calories. À titre de comparaison, les besoins énergétiques moyens d'une femme sont de 2000 calories par jour.

«Nombre d'astuces pour maigrir sont aussi fantaisistes qu'inutiles.»

Autrement dit, pour maigrir, il faut manger moins et bouger plus. Pour maintenir son poids, il faut éviter que les apports énergétiques ne dépassent les besoins. Qui est prêt à relever ce défi peut déjà se réjouir des résultats. Il prendra bientôt plaisir à manger sainement et découvrira qu'une alimentation saine est synonyme de variété. Loin des régimes éclair, il s'agit d'adopter durablement un nouveau mode alimentaire.

Manger sainement, (pas) toujours facile

Mangez-vous sainement? À cette question, beaucoup répondront d'un «oui» convaincu. Mais à bien y regarder, on constate rapidement qu'il y a un monde entre la théorie et la pratique.

Le goût et la fraîcheur sont, pour beaucoup, deux critères décisifs en matière de nourriture. Ils reconnaîtront cependant que d'autres facteurs jouent aussi un rôle important: la compagnie d'autres personnes, une ambiance agréable et la composition saine et équilibrée des repas. Comment se fait-il que l'obésité et les maladies qui en découlent gagnent encore du terrain alors qu'on accorde une si haute importance à l'alimentation saine?

«La volonté est bien là, mais elle peine à être mise en pratique.»

Plusieurs études se sont penchées sur la question, parvenant toutes au même résultat: la volonté de manger sainement existe réellement, mais c'est au niveau de la mise en pratique que le bât blesse. Cela s'explique notamment par un manque de connaissances et un manque de discipline. Autrement dit, les recommandations ne sont pas appliquées. La moitié de la population ne comprend pas bien les informations

nutritionnelles figurant sur les emballages. Un individu sur cinq a de la peine à juger de ce qui est vraiment sain ou malsain. Par ailleurs, beaucoup pensent à tort qu'un repas sain ne peut avoir bon goût, qu'une alimentation saine coûte forcément cher et que manger sainement est compliqué. Il n'est dès lors pas étonnant que l'assiette type des Suisses se compose principalement d'une grande portion de féculents (pâtes par exemple), accompagnée de viande ou de charcuterie. Les fruits et les légumes servent plus ou moins de décoration. Quant aux collations, on s'accorde volontiers un snack sucré ou salé pour s'encourager ou se récompenser.

«Les légumes font figure de décoration.»

En théorie, ce n'est pourtant pas bien sorcier: la pyramide alimentaire de Swissmilk présente de manière simple comment se nourrir de manière équilibrée. Les aliments figurant au bas de la pyramide peuvent être consommés en grande quantité, ceux des niveaux supérieurs en plus petite quantité.

La pyramide alimentaire pour une alimentation saine et naturelle





Dénouer le vrai du faux

Foire aux erreurs nutritionnelles

La graisse fait grossir

C'est faux. Les graisses ne rendent ni gros, ni malade. Elles font partie d'une alimentation saine, car elles sont un composant essentiel des cellules et fournissent d'importantes vitamines et des acides gras essentiels. Ce qui compte, c'est la composition et la qualité des matières grasses. Parce qu'ils sont riches en acides gras insaturés oméga 3, les poissons gras (saumon, maquereau ou hareng, p. ex.) ont un effet préventif sur le cœur et les artères. Parce qu'elle est riche en acides gras insaturés, l'huile de colza ou d'olive améliore la glycémie et le taux de cholestérol. Parce qu'ils contiennent une large gamme d'acides gras dont de bons acides gras saturés à chaîne courte ou moyenne (acide caprique et laurique), les produits laitiers ont un effet antibactérien et antiviral. Enfin, les noix constituent un précieux appoint supplémentaire en acides gras insaturés.



Les glucides font maigrir

Pendant plusieurs décennies, on a clamé que pour vivre sainement, il faut remplacer les «méchantes» graisses par de «bons» glucides. Or, l'effet amaigrissant des glucides est tout aussi aléatoire que l'effet grossissant des lipides. Ce qui détermine la prise de poids, c'est le déficit calorique. La meilleure solution consiste donc à changer d'habitudes alimentaires en adaptant la part de glucides aux besoins individuels. Le pain et les pâtes à base de farine blanche devraient faire figure d'exception. Il en va de même pour les pâtisseries. Pour maintenir son poids, il convient aussi de faire suffisamment d'exercice physique.

La margarine est moins calorique que le beurre

Ce qui différencie le beurre de la margarine, ce n'est pas sa teneur en calories, mais son caractère naturel et sa saveur. En effet, la margarine contient presque autant de calories que le beurre. Mais contrairement à la margarine, le beurre est un produit 100 % naturel exempt d'additifs. On l'aime pour son goût inimitable, mais aussi pour ses vertus écologiques, lui qui n'a pas été transporté sur de longues distances.

Manger le soir est mauvais pour la ligne

La perte de poids ne dépend pas de l'heure à laquelle on mange, mais du total de calories ingérées au cours de la journée. Prendre des soupers plus légers, ou même abolir le repas du soir, peut être une stratégie efficace pour perdre du poids. Cette méthode a toutefois ses écueils: ceux qui l'appliquent se plaignent souvent de troubles du sommeil. En pleine nuit, ils sont réveillés par leur estomac qui crie famine. Les quelques pas jusqu'au réfrigérateur pour y dénicher une collation nocturne sont alors vite franchis.

Un régime dissocié favorise la perte de poids

Le régime dissocié – qui consiste à ne pas consommer des protéines et des glucides dans un même repas – ne repose pas sur des bases scientifiques. S'il est vrai qu'un tel régime est souvent efficace, il faut en chercher les raisons ailleurs: le régime dissocié incite à réfléchir à son alimentation et, en général, à consommer moins de calories. De plus, les légumes, les fruits et les céréales complètes y ont une place importante. La perte de poids est néanmoins souvent éphémère. Pour parvenir à contrôler son poids, la seule bonne recette est de modifier durablement ses habitudes alimentaires. Or, un régime dissocié n'a aucune chance de tenir sur le long terme, car il manque cruellement de diversité.

Le jeûne fait fondre les graisses

Une personne qui jeûne perd rapidement du poids, mais au début, il s'agit surtout d'eau. Il faut jeûner pendant environ quatre jours pour perdre un kilo de graisse, et ainsi de suite. Voilà qui n'est bon ni pour l'organisme, ni pour le moral. À l'issue d'une période de jeûne, on retrouve ses anciens réflexes, et les kilos refont bien vite surface. Plutôt que de jeûner, il vaut mieux opter pour une alimentation et un mode de vie équilibrés.

La salade est saine

La salade contient des substances amères qui améliorent la digestion; de par son volume, elle apaise en outre la première faim, c'est pourquoi on la mange en entrée. Cependant, la salade est pauvre en nutriments et en fibres. Souvent accompagnée de sauces grasses et d'ingrédients tels que des olives, des œufs hachés, des lardons ou des croûtons, la salade se mue vite en petit péché mignon. Pour la santé comme pour la ligne, il vaut mieux choisir une salade verte additionnée de légumes râpés, que l'on assaisonne d'une sauce légère à base d'huile, de yogourt et de vinaigre.

Des fruits à volonté

La pyramide alimentaire recommande de manger trois légumes et deux fruits par jour, soit deux poignées de fruits. Ceux-ci sont sains, riches en vitamines et en sels minéraux, mais aussi en sucre. Manger trop de fruits peut donc engendrer une surconsommation de sucre – et de calories. Il vaut mieux miser sur les légumes, qui ont un meilleur profil nutritionnel, rassasient mieux et plus longtemps.

Les gélules font des miracles

Maigrir n'est jamais facile. Pour perdre du poids, il faut persévérer encore et encore. Il n'est donc pas surprenant que beaucoup se laissent séduire par les promesses des gélules miracles. Des tests ont toutefois montré qu'elles ne produisent pas d'effet durable. Même les médicaments amaigrissants prescrits sur ordonnance médicale déçoivent. Leur effet est limité, ils peuvent être pris sur de courtes périodes seulement et n'engendrent pas de

changement radical dans la manière de se nourrir. La perte de poids est donc tout au plus minime.

Le light est plus léger

Une personne rassasiée résistera plus facilement aux petites tentations. S'il est vrai que les produits light ont une teneur réduite en lipides ou en glucides, leur pouvoir rassasiant est en général mauvais. Ainsi, la faim réapparaît rapidement. Le fait de manger des produits allégés donne en outre l'impression que l'on peut se servir plus généreusement. On sous-estime souvent leur teneur calorique, ce qui mène à une surconsommation. Enfin, les produits soi-disant light sont souvent très énergétiques. Par exemple, des chips allégées contiennent encore 500 calories pour 100 grammes. Le meilleur choix consiste donc à opter pour des produits de base, lesquels sont «light» par nature.

Les édulcorants pour garder la ligne

Les édulcorants sont certes pauvres en calories, mais leur capacité à faire garder la ligne est contestée. Les scientifiques ne sont pas unanimes quant à leur effet exact, mais on les soupçonne d'augmenter l'appétit. Remplacer le sucre par un édulcorant en soi ne sert pas à grand-chose. Pour perdre du poids, il faut apprendre à gérer intelligemment sa consommation d'aliments sucrés et modifier son style de vie. À méditer: qu'il soit confectionné avec du sucre ou un édulcorant, un gâteau n'est pas plus «maigre» pour autant et cache toujours bien assez de calories.



Le cru vaut mieux que le cuit

La plupart des gens ne mangent pas suffisamment de légumes et n'atteignent de loin pas les trois portions quotidiennes recommandées. Une consommation suffisante est donc la priorité en matière de légumes, peu importe le mode de préparation. Cela dit, la cuisson des légumes améliore la disponibilité des nutriments pour l'organisme. Les mets cuits sont plus digestes, et les méthodes de cuisson douce préservent les composants alimentaires de valeur. La combinaison protéines-légumes est un duo gagnant pour perdre du poids. D'une part, les légumes sont quasi exempts de sucre, mais riches en fibres et en eau, lesquels remplissent l'estomac. D'autre part, les protéines issues des produits laitiers, de la viande, du poisson ou des œufs rassasient durablement.

Quelques mythes sur le lait

La graisse lactique affaiblit le cœur et favorise le diabète.

La graisse et le calcium du lait sont au contraire bons pour le cœur: le risque de pathologie cardio-vasculaire est nettement réduit chez les personnes consommant, outre de grandes quantités de fruits et légumes, beaucoup de produits laitiers. Par ailleurs, manger trois produits laitiers par jour prévient le diabète de type 2 grâce à l'action d'un acide gras du nom d'acide palmitoléique. Présent naturellement dans le lait, il fait baisser le taux d'insuline.

Le lait cause des problèmes digestifs.

Certains disent que les protéines du lait – la caséine en particulier – ne peuvent être digérées et encrassent l'intestin. Cette assertion n'a aucun fondement scientifique. Les protéines du lait sont parmi les plus digestes. Même la caséine est digérée sans problème, par la pepsine dans l'estomac et par les protéases dans l'intestin grêle.

En cas de déficit en lactase, c'est-à-dire si l'organisme ne produit plus suffisamment d'enzyme lactase, l'intestin ne parvient plus à digérer intégralement le lactose. La plupart des personnes concernées peuvent malgré tout consommer une certaine quantité de lactose sans s'exposer à des désagréments.



Le lait augmente la production de mucus.

Cette hypothèse a été réfutée dans les années 1990 déjà par une étude scientifique très remarquable. Celle-ci a prouvé qu'il n'existe aucun lien significatif entre la consommation de produits laitiers et la production de mucus ou d'autres symptômes associés au rhume. L'impression de «salive épaisse» n'est pas une liée au lait spécifiquement, mais est aussi provoquée par d'autres aliments. Par ailleurs, on n'a jamais établi de lien entre la consommation de lait et une augmentation des symptômes survenant lors d'un rhume ou d'un refroidissement.

Les adultes n'ont pas besoin de lait.

Les enfants ne sont pas seuls à profiter des bienfaits du lait. Chez l'adulte aussi, les nutriments du lait préviennent l'hypertension artérielle, réduisent le risque de diabète, favorisent la perte de poids et le contrôle pondéral et fortifient les os. Le lait contient notamment des minéraux (calcium, magnésium, potassium, iode, zinc et phosphore) et treize vitamines essentielles, en particulier les vitamines A, B₂, B₁₂, D et E. C'est en général pour des raisons idéologiques – non fondées sur des connaissances scientifiques – que certains déconseillent la consommation de lait, arguant qu'il s'agirait d'un aliment pour enfants. En réalité, les adultes comme les enfants ont besoin des précieux nutriments du lait.

Le lait favorise l'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie due à l'âge et n'est pas causée par le lait. Avec le temps, les os se décalcifient et deviennent poreux. La gravité de l'ostéoporose dépend de facteurs héréditaires, mais aussi de l'alimentation et du mode de vie. Pour garder longtemps un squelette sain et solide, il faut pratiquer régulièrement de l'exercice physique en plein air et s'assurer des apports suffisants en calcium en consommant au moins trois produits laitiers par jour.

Le lait écrémé permet d'économiser des calories.

Selon des études récentes, le lait entier est parmi les aliments minceur les plus efficaces. Il contient des protéines rassasiantes et beaucoup de calcium, qui active la combustion des graisses. Le lait entier est donc idéal pour maigrir et maintenir son poids. Par ailleurs, en termes de calories, les économies potentielles sont insignifiantes: le lait entier contient tout juste quatre grammes de graisse de plus que le lait allégé. Opter pour du lait entier, c'est profiter de toute la gamme d'acides gras du lait et de sa teneur élevée en vitamine D. Il se pourrait d'ailleurs qu'un déficit en vitamine D soit une cause d'obésité.

Idées de collation

En toute légèreté



Rafraîchissant
Babeurre à la pomme



Appétissant
Tomates farcies



Croustillant
Toast aux myrtilles



Séduisant
Yogourt aux noix

3 produits laitiers par jour au moins, c'est bon pour la forme et la ligne.



Le sport et l'exercice permettent de se détendre et de se distraire. Ils contribuent en outre à l'équilibre pondéral. Après l'effort physique, un verre de lait est une boisson idéale. Comme il contient beaucoup d'eau, le lait désaltère et réhydrate l'organisme. Le lactose fournit de l'énergie et les protéines permettent aux muscles de se détendre. Enfin, trois produits laitiers couvrent deux tiers des besoins journaliers en calcium. Ce sont par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage.

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. Tous les numéros 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

Partie 3: Le contrôle pondéral



N° d'art. 133086F

Partie 4: Mythes et réalités à propos de poids



N° d'art. 133087F

Brochure

Petit-déjeuner lacté. Une brochure pleine d'idées de recettes avec du lait. Commandes sur www.swissmilk.ch/shop, par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.



N° d'art. 142102F

Impressum

© Swissmilk 2012
Éditeur: Swissmilk, Berne
Direction de projet: Susann Wittenberg, nutritionnistes B. Sc., Swissmilk
Rédaction: Birchmeier Communications AG, Zoug
Graphisme: Monica Kummer, Menzingen
Traduction: Trait d'Union, Berne
Lithographie: Denz digital AG, Berne
Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl
N° d'art. 133087F.