Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 36

Rubrik: Diététique

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pour maigrir, cherchez le bon équilibre

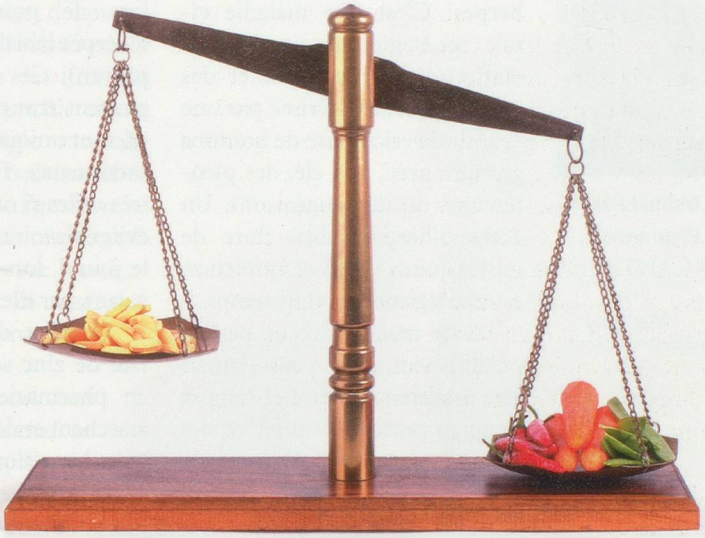
«Je souhaite restreindre mon alimentation sans engendrer un déséquilibre préjudiciable à mon organisme. Comment faire?»

Françoise, Martigny (VS)

Barbara Braun
nutritionniste consultante pour Sekoya

Régime: chaque année c'est le même refrain. Un nouveau produit annonce monts et merveilles. Et si beaucoup de personnes ont déjà été déçues, nombreuses sont celles qui cèdent à nouveau face aux promesses.

Maigrir en se privant de tout engendre souvent un déséquilibre, de la lassitude, et finalement la reprise des kilos. Il faut plutôt se fixer l'objectif d'améliorer son bien-être et sa santé.



Belinda Pretorius

Bougez-vous!

Il ne faut pas oublier que notre corps est fait pour bouger. Une activité physique adaptée à la forme et à l'âge est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit. Le deuxième conseil est de respecter le rythme du système digestif. Trois repas par jour, espacés de 4 à 5 heures. C'est le temps qu'il faut pour digérer les aliments, absorber les nutriments et transformer les calories en énergie.

En grignotant entre les repas, le système digestif initie un nouveau cycle alors que le précédent n'est pas terminé. Certains aliments ne sont alors pas entièrement résorbés et les graisses stockées dans les tissus. De plus, le niveau d'insuline grimpe, ce qui provoque une sensation de faim.

Que mettre dans son assiette?

Un bon repas comporte des protéines, le matériel de base pour la construction du corps. Il est conseillé d'en consommer l'équivalent de 30 grammes par repas, ce qui représente environ 130 grammes de poisson, de viande, de produit laitier ou de tofu.

N'oubliez pas de consommer entre 150 et 250 grammes de légumes. Ils fournissent des vitamines, des oligo-éléments, des sels minéraux et des fibres. Ne pas les cuire à plus de 40° afin qu'ils conservent leurs valeurs nutritives.

Puis des hydrates de carbone que l'on trouve dans les produits à base de céréales comme le pain, les pâtes, ou le riz. Par repas il faut compter 50 à 70 grammes. Les formes complètes ou semi-complètes sont plus bénéfiques. Enfin, il ne faut pas éviter les graisses, notre principale source d'énergie. Par jour, nous devrions en consommer 3-4 cuillères à soupe.

En réduisant un peu les quantités décrites ci-dessus on conserve un bon équilibre alimentaire tout en réduisant sa charge pondérale.

UNE JOURNÉE TYPE

DÉJEUNER 2 œufs avec tomates, une tranche de pain complet, une pomme.

DÎNER 130 à 150 grammes de saumon accompagné d'une grande salade avec huile d'olive, une tranche de pain complet, éventuellement un fruit pour le dessert.

SOUPER 130 à 150 grammes de poulet avec 200 à 250 grammes de légumes, une pomme de terre.