

12 conseils pour bien manger sans se restreindre

[Accueil](#) > [Actualités](#) > [Dossiers](#)

Impatient(e) de changer de silhouette, de repenser vos habitudes alimentaires, de mieux faire, la tentation de suivre des régimes drastiques et radicaux est grande. Il est pourtant possible d'affiner sa silhouette et d'améliorer sa santé, sans se frustrer !

Conseil n°1 : équilibrerez votre assiette



La *Harvard Medical School* recommande de remplir la moitié de son assiette par des fruits et légumes variés. Un quart de votre assiette doit être composé de **sucres lents** riches en fibres tels que le pain, les pâtes ou le riz complet. Le quart restant doit apporter des protéines animales et végétales en évitant toutefois un excès de viandes rouges. Il est important de bien vous hydrater en évitant néanmoins les boissons sucrées. Pour cuisiner, les huiles telles que l'huile d'olive ou de colza (canola) sont préférables au beurre.

Astuce : imaginez votre assiette comme un cercle découpé en parts et essayez de vous rapprocher du visuel proposé.

Conseil n°2 : misez sur les fruits et les légumes



Les **fruits et les légumes** sont riches en fibres et contiennent des vitamines et des minéraux que n'apportent pas la plupart des compléments alimentaires. Ils contribuent à réduire la tension artérielle, le taux de cholestérol et l'inflammation ainsi qu'à lutter contre la résistance à l'insuline des cellules. Ces effets ont un impact direct sur la réduction de pathologies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Astuce : les fruits surgelés, secs ou en conserve peuvent être satisfaisants d'un point de vue nutritionnel d'autant plus qu'ils s'avèrent parfois plus pratiques à consommer.

Conseil n°3 : choisissez les bons gras



Toutes les matières grasses ne sont pas à bannir. Il suffit de sélectionner celles qui sont bonnes pour l'organisme et de réduire celles qui le sont moins. Les bonnes matières grasses regroupent les **acides gras mono-insaturés** et **poly-insaturés**. Vous retrouverez ces bons acides gras dans le poisson, l'avocat, les graines, les noix, les huiles végétales et plus spécifiquement l'huile de colza (canola). Les mauvaises graisses regroupent les acides gras saturés et acides gras trans qu'on retrouve dans les aliments frits, les viennoiseries, la charcuterie et les produits laitiers.

Astuce: L'Agence nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail en France (ANSES) recommande une consommation de bonnes graisses à hauteur de **35 à 40%** de vos apports énergétiques totaux quotidiens¹. Pour un individu consommant 2000 kcals par jour, les bonnes matières grasses pourront donc représenter entre 700 et 800 kcals. Il est important de respecter cette fourchette pour couvrir vos besoins en acides gras essentiels et ainsi préserver votre santé.

Conseil n°4 : mettez l'accent sur les produits complets



Les sucres rapides créent des **pics d'insuline** dans le corps qui favorisent la fabrication de triglycérides et l'augmentation du mauvais cholestérol. Choisir des sucres lents et complets vous garantit en revanche un apport en **fibres**, en **vitamines**, en **minéraux** et en antioxydants bien souvent absents des produits raffinés tels que le pain ou le riz blanc, les pâtes ou les pommes de terres trop cuites.

Astuce : conservez la peau des pommes de terre car elle est riche en fibres et n'hésitez pas à explorer la diversité des sucres lents en cuisinant du quinoa, du millet, du blé complet ou du riz brun. Initiez-vous à la surveillance des étiquettes des emballages alimentaires : de bonnes céréales complètes doivent contenir dix fois plus de glucides que de fibres.

Conseil n°5 : Dites "non" aux boissons sucrées



Il est recommandé de ne pas boire plus d'un verre de boisson sucrée par jour. Qu'il s'agisse de sodas, de thés glacés, de jus de fruits, de boissons énergisantes ou énergétiques, ces boissons sont riches en **sucres rapides** et en calories. Un lien entre la consommation excessive de ce type de boissons et le risque de surcharge pondérale ou l'**obésité** a été mis en évidence aux Etats-Unis .

Astuce : si vous aimez boire des jus de fruits, mettez l'accent sur le choix des jus de la meilleure qualité possible. La mention « **100% jus de fruits frais** » est à privilégier suivie des mentions « **100% jus de fruits** » et « **100% pur jus** ». Évitez les jus de fruits « à base de jus concentrés », les « **nectars** » ou les « **boissons aromatisées** » qui sont supplémentés en eau, sucres voire en additifs chimiques.

Conseil n°6 : Buvez suffisamment d'eau



L'eau est indispensable à la vie et la sensation de soif signifie que vous auriez déjà du boire bien avant. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire mais prendre l'habitude de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée. Il est conseillé de boire 1,5 à 2L par jour.

Toute pratique sportive vient majorer cette consommation d'environ 1L par heure d'effort et oriente vers la consommation de boissons isotoniques. La déshydratation n'est pas souhaitable car elle entraîne rapidement une baisse de la lucidité et des performances. Par ailleurs, la consommation d'eau permet de faire gonfler les fibres consommées via l'alimentation ce qui renforce la sensation de **satiété** dans l'estomac. Cette association est favorable pour réguler votre appétit, notamment lorsque une restriction calorique est recherchée.

Astuce : tout aliment liquide tel que le thé, le café, les soupes, les jus contient de l'eau et rentre en considération dans les apports journaliers recommandés.

Conseil n°7 : Ayez la main plus légère sur le sel



Comme tout minéral, le chlorure de sodium contenu dans le sel est important dans le maintien des équilibres chimiques du corps. Sa consommation est cependant très souvent excessive. Les doses recommandées correspondent à **une cuillère à café de sel par jour**. Cette dose doit englober le sel assimilé en une journée sous toutes ses formes. Or, les produits transformés du marché contiennent déjà bien plus de sel qu'il n'en faut. Dans l'idéal, il ne faudrait pas ajouter de sel supplémentaire dans ses plats et limiter au maximum la consommation de plats préparés.

Astuce : privilégiez les produits frais, cuisinez vos plats au maximum vous-mêmes et n'hésitez pas à surveiller les étiquettes des aliments. Une cuillère à café de sel par jour correspond à 2,3mg de sodium. Cette dose devrait être votre maximum acceptable sur une journée.

Conseil n°8 : Privilégiez une bonne alimentation aux compléments alimentaires



Une alimentation équilibrée devrait pouvoir vous dispenser de la prise de compléments de vitamines et de minéraux. Il existe cependant des nuances à apporter en ce qui a trait à la vitamine D, au fer ou au magnésium à l'origine de carences fréquentes. L'acide folique ou vitamine B9 est également indispensable notamment pour la femme enceinte chez qui des carences peuvent être préjudiciables au bon développement du fœtus¹.

Astuce : Évitez les auto-diagnostic. Une consultation chez votre médecin et un bilan sanguin vous permettront de cerner précisément vos manques et de les compenser de façon efficace et ajustée. Trop de magnésium ou trop de fer peuvent s'avérer aussi nuisibles de trop peu.

Conseil n°9 : Mangez quand vous avez faim



Dominique Poulain, diététicienne nutritionniste, aborde spécifiquement le sujet de la « bonne heure » pour prendre ses repas ou collations. Prenez le soin de saisir pleinement le goût des aliments que vous mangez et de les mâcher lentement. Une prise alimentaire trop rapide et sans l'adoption d'une pleine conscience de l'acte ne laissera pas le temps à votre cerveau de recevoir des signaux hormonaux de **satiété**. Cela amène au contraire à des prises alimentaires supérieures à vos besoins réels ainsi qu'à une occasion perdue de vous faire **plaisir**. L'heure du repas importe peu pourvu qu'il soit guidé par une faim réelle et qu'il procure à votre corps un apport calorique ajusté.

Astuce : favorisez les instants de partage de repas. La collectivité renforce le plaisir associé à la prise alimentaire. A défaut, évitez de manger en marchant, asseyez vous, si possible ailleurs qu'à votre bureau ou devant votre ordinateur. Un repas est un temps pour soi, un temps voué au **bien-être**.

Conseil n°10 : Gardez votre consommation d'alcool sous contrôle

Les effets de l'**alcool** sur la santé sont paradoxaux et parfois contradictoires. D'une part, une consommation modérée d'alcool de l'ordre d'un verre par jour aurait des effets bénéfiques sur le cœur en limitant les risques de crises cardiaques, en augmentant le bon cholestérol et en réduisant les risques de diabète type 2. D'autre part, ce même volume augmenterait les risques du cancer du sein et ce de façon significative avec la quantité consommée.

Astuce : l'alcool contient des **calories vides** qui vont à l'encontre de la recherche d'une consommation d'aliments nutritionnellement riches. Le plaisir ponctuel d'un verre d'alcool peut ne pas être totalement réprimé mais il est important de garder un contrôle étroit sur sa consommation.

Conseil n°11 : Ne faites pas l'impasse sur le petit-déjeuner



On le répète souvent : le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Le temps pris pour le petit déjeuner n'est pas un temps perdu mais un temps offert à votre corps et à votre mental au départ d'une journée. Ce **repas à part entière** permet de limiter les grignotages intempestifs au cours de la matinée, les hypoglycémies avant le déjeuner et les baisses de vigilance qui en découlent.

Astuce : un petit déjeuner équilibré contient des protéines qu'on trouve dans les œufs, le fromage, les yaourts ; des sucres lents riches en fibres tels que le pain ou les céréales complètes et un fruit frais, sec ou en compote. Agrémentez votre petit-déjeuner de la boisson que vous préférez.

Conseil n°12 : N'hésitez pas à prendre des collations



Fractionner les prises alimentaires est recommandé chez les personnes qui tendent à souffrir de troubles du comportement alimentaire et à se sentir rapidement mal en situation d'hypoglycémie.

Des collations ponctuelles permettent de stabiliser la glycémie et d'éviter les baisses de forme. De manière générale, des collations de **100 à 150 kcals** sont recommandées. Planifiez vos pauses alimentaires et ne les subissez pas ! Prévoir un fruit ou un laitage vous évitera de consommer impulsivement des chips ou des barres chocolatées sous l'emprise de la faim.

Astuce : prenez l'habitude de boire un grand verre d'eau 15 minutes avant vos collations pour contribuer à satisfaire votre estomac vide et favoriser votre satiété.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=alimentation-conseils-conseil-n-12-n-hesitez-pas-a-prendre-des-collations>, pages consultées 2015-12-11