

Surpoids, obésité et comportement alimentaire



- Qu'est-ce que l'obésité ?
- Recommandations générales
- Reconnaître la vraie faim
- Se rassasier, sans plus
- Découvrir le sens du goût
- S'accorder des plaisirs gourmands
- Tenir un journal alimentaire
- Bouquiner et cuisiner

- Limiter l'usage du pèse-personne

Qu'est-ce que l'obésité ?

« Épidémie d'obésité », ça vous dit quelque chose ? Vous avez probablement lu ou entendu l'expression des milliers de fois ces dernières années.

L'**obésité**, dont la manifestation la plus visible est l'excès de masse grasse, se définit comme un déséquilibre chronique du métabolisme, c'est-à-dire un déséquilibre qui s'installe, de façon durable, sur une longue période de temps.

L'**obésité** représente un risque pour la santé parce qu'elle peut entraîner ou aggraver plusieurs maladies : **diabète de type 2** (dit aussi diabète sucré), **arthrose**, **hypertension artérielle**, **troubles cardiovasculaires**, **problèmes respiratoires**, **apnées du sommeil**, **problèmes cutanés**, divers **cancers**, etc.

Il existe deux types d'obésité :

Dans l'**obésité androïde**, dite aussi centrale ou viscérale, la masse grasse s'accumule surtout sur le tronc, l'abdomen et les viscères. Il en résulte la « **forme pomme** » que l'on retrouve plus souvent chez les hommes.

Dans l'**obésité gynoïde**, la masse grasse tend plutôt à se déposer sur les cuisses, les fesses et les hanches. C'est la « **forme poire** » que l'on voit davantage chez les femmes. La masse grasse qui se loge à l'abdomen représente le plus de risque pour la santé.

Pour calculer l'indice de masse corporelle, il faut diviser le poids en kilogrammes par la taille en mètres au carré.

Bien que l'obésité se voie à l'oeil nu, il existe certaines façons de mesurer sa gravité. La mesure la plus souvent utilisée est l'indice de masse corporelle (IMC). Précisons tout de suite que cet instrument n'est pas parfait, mais pour la plupart des gens, c'est une mesure fiable.

Dans le système d'IMC, on a établi des barèmes pour définir les risques pour la santé : plus l'indice est élevé, plus il y a de risque.

Classification IMC

Maigreur : IMC < 18,5

✓ risque santé = Modéré à Élevé

Poids santé IMC de 18,5 à 24,9

✓ Idéal

Embonpoint ou surpoids : IMC de 25,0 à 29,9

✓ risque santé = Modéré

Obésité, classe 1 : IMC de 30,0 à 34,9

✓ risque santé = Élevé

Obésité, classe 2 : IMC de 35,0 à 39,9

✓ risque santé = Très élevé

Obésité classe 3 : IMC de 40 ou plus

✓ risque santé = Extrêmement élevé

Dans certains cas, l'indice de masse corporelle ne donne pas un portrait juste de la situation. Cette mesure ne s'applique donc pas :

- aux enfants et aux adolescents;
- aux adultes de forte ossature;
- aux personnes très musclées (le muscle pèse davantage que la graisse);
- aux personnes âgées.

Les causes de l'obésité

En dehors de ce qui est normal au moment de la croissance, toute prise de poids résulte, au départ, du fait qu'il y a plus d'énergie ingérée, sous forme d'aliments, que d'énergie dépensée par le métabolisme et l'effort physique. Si l'on consomme 2 000 calories par jour, il faut en dépenser 2 000 par jour. Toutes les calories non dépensées s'accumulent. Le surplus de poids est donc causé par une consommation trop grande de calories par rapport à la quantité que l'on peut dépenser.

En général, il y a plus d'une raison qui explique un **déséquilibre calorique**, chaque situation étant particulière :

- changement de routine alimentaire
- portions trop grosses
- trop d'aliments gras ou sucrés
- repas irréguliers
- pas assez d'activité physique
- travail sédentaire
- combinaison travail et études
- modifications dans le mode vie
- compensation dans la nourriture pour calmer le mal-être et l'anxiété ou pour combler des besoins d'ordre affectif
- arrêt de la cigarette

Quant aux causes hormonales, elles sont plutôt rares : ce serait le cas chez moins de 5 % des personnes affichant un surplus de poids. Certains médicaments peuvent aussi entraîner une prise de poids.

Outre ces raisons, l'épidémie d'obésité est accentuée par des **facteurs environnementaux** sur lesquels les individus ont peu ou pas de contrôle. Ces facteurs vont de l'offre excessive de nourriture riche en calories à l'amélioration des conditions de vie qui entraîne la sédentarité. D'ailleurs, même si chacun d'entre nous ne

Surpoids, obésité et comportement alimentaire

souffre pas nécessairement d'un excès de poids, nous grossissons tous collectivement. Quel était votre poids, il y a une dizaine d'années? Probablement moindre que celui que votre pèse-personne affiche aujourd'hui.

Recommandations générales

Chaque cas est unique. Toutefois, en matière d'embonpoint et d'obésité, une chose est claire : les interventions ne doivent absolument pas induire la privation.

Les régimes amaigrissants peuvent conduire à un cercle vicieux. Après une certaine période de privation, on perd du poids, mais s'ensuit souvent une période d'abus alimentaire causée par la frustration... Ces abus engendrent un sentiment d'échec, de la culpabilité et une atteinte de l'estime de soi, ce qui peut compliquer considérablement le problème d'obésité. C'est la raison pour laquelle les démarches sérieuses de contrôle du poids doivent éviter, à tout prix, la privation et viser uniquement des changements permanents dans les habitudes de vie.

Voici donc, dans cette première fiche sur l'obésité, des recommandations à propos de nouvelles habitudes à mettre en place dans son quotidien et des réflexes à développer. Cela avant même d'entreprendre des changements alimentaires.

Reconnaître la vraie faim

La plus importante des nouvelles habitudes consiste à apprendre à écouter les signaux de son organisme. Normalement, le corps sait la quantité de nourriture dont il a besoin.

Qu'est-ce que la faim ?

La faim n'est pas un « petit creux » qu'on ressent en regardant la télé, deux heures après le repas. C'est un véritable besoin physiologique, qui se manifeste par des borborygmes et des contractions dans l'estomac, une minime perte de concentration et une légère baisse de l'énergie. On la ressent généralement de quatre à six heures après un repas équilibré.

La faim excessive

Par contre, si on attend trop avant de manger, ou si le repas précédent n'était pas équilibré, les signes d'une faim excessive peuvent se manifester : étourdissements, grande fatigue, maux d'estomac, etc. Ces symptômes désagréables sont absolument à éviter, car c'est alors un mécanisme de survie qui se met en marche. On tend à manger trop, trop vite et n'importe quoi.

La fausse faim

Il se peut que, sans ressentir aucune faim, on ait une envie impérieuse de manger : parce qu'on s'ennuie, qu'on est stressé ou triste, que c'est le seul plaisir de la journée, que ça sent bon... S'il arrive fréquemment que l'on mange pour des raisons de ce genre, il est temps de reconnaître que ce comportement est néfaste.

Il faut aussi regarder les choses en face : la fausse faim cache un problème et la nourriture vient combler un besoin qui n'est pas physiologique : besoin d'affection, d'écoute, de valorisation, de relaxation, de ten-

dresse, de plaisir, etc. Il existe des moyens plus sains de combler ces besoins, par exemple marcher dix minutes, faire une sieste, appeler un ami, prendre un bain chaud, demander une accolade à son conjoint, pleurer, danser... s'engager dans une psychothérapie.

Se rassasier, sans plus

Quand on a bien mangé, assez, mais pas trop, un signal corporel subtil se fait sentir : le corps n'a plus faim. Comme il faut environ 20 minutes après le début du repas pour que cette sensation se manifeste, il est important de manger lentement. Les aliments qui nécessitent beaucoup de mastication, comme les crudités, permettent aussi d'allonger la durée du repas. Pour ressentir le rassasiement, il faut se concentrer sur la sensation qui vient de l'estomac, après 20 minutes, et s'imaginer comment on se sentirait si on y ajoutait encore de la nourriture.

La sensation de ventre plein survient plus tard, quand on a mangé à la limite maximale de la capacité de notre estomac, ou davantage. C'est la satiété. Moins subtile, cette sensation comprend une légère nausée. Vaut mieux arrêter de manger avant...

Si vous mangez lentement et que vous êtes attentif à l'émergence de la sensation de rassasiement, il se peut que vous n'avez pas envie de terminer votre assiette.

“Trucs” pour manger lentement

- Mastiquez longuement avant d'avaler (excellent d'ailleurs pour le système digestif).
- Déposez vos ustensiles entre chaque bouchée.
- Aussi souvent que vous le pouvez, apportez un cadran ou une minuterie à la table et essayez de répartir vos bouchées pour couvrir 20 minutes.
- Si vous prévoyez manger tard, prenez une collation. Cela vous évitera d'avoir trop faim au repas et d'engloutir le contenu de votre assiette en un rien de temps.
- Évitez de lire ou de regarder la télévision en mangeant. Restez concentré sur ce que vous mangez, même s'il y a de l'action autour de vous.

Découvrir le sens du goût

Les saveurs procurent beaucoup de plaisir et de réconfort. En y portant attention, nous mangeons moins vite, ce qui évite la compulsions alimentaire.

Comment y arriver quand on n'a pas l'habitude? Il s'agit d'éduquer ses sens, d'abord en consacrant plus de temps aux repas. Autour de la table, en famille ou entre amis, prenez le temps d'échanger sur vos perceptions des saveurs. Faites de nouvelles expériences gustatives : un fromage fin au lieu d'un fromage de tous les jours, une bonne huile d'[olive](#) pour la salade (produite il y a moins d'un an) ou encore des herbes fraîches.

Surpoids, obésité et comportement alimentaire

S'accorder des plaisirs gourmands

S'interdire de consommer certains aliments que l'on aime beaucoup, mais qui sont considérés « à proscrire », comme les frites, crée inutilement des moments de frustration qui peuvent engendrer des compulsions alimentaires. Apprenez plutôt à composer vos menus quotidiens avec des aliments sains et goûteux. Réservez de la place, au besoin, à vos plaisirs gourmands, des aliments plus gras ou plus sucrés. Quand vous commandez un sandwich au restaurant, par exemple, plutôt que de faire remplacer les frites par une salade, demandez une demi-portion de frites et une demi-portion de salade... Et laissez de côté quelques bouchées de sandwich ou encore partagez l'assiette avec la personne qui vous accompagne.

Tenir un journal alimentaire

Les nutritionnistes recommandent souvent à leurs clients de tenir un journal alimentaire pendant quelque temps. Cela révèle les habitudes alimentaires, dans les moindres détails. Ce journal permet de faire le lien entre nos choix d'aliments et notre état psychologique. Grâce à lui, on prend aussi conscience des changements positifs qui s'opèrent graduellement. Procurez-vous un cahier ou un agenda et transformez-le en un journal dans lequel vous inscrirez :

- tout ce que vous mangez ;
- l'état de votre faim avant et après les repas ou les collations ;
- les émotions qui vous habitent au moment de manger.

Lorsque l'on souffre d'obésité, la démarche pour retrouver de bonnes habitudes de vie peut être longue — et comporter des hauts et des bas —, mais elle se révèle toujours riche en connaissance de soi.

Bouquiner et cuisiner

Consulter des livres de recettes permet de choisir de nouvelles façons d'apprêter des aliments que l'on aime et ainsi de développer le sens du goût. Prenez une semaine pour consulter divers livres et sélectionnez des recettes alléchantes et simples à réaliser. Puis, planifiez à quel moment vous ferez telle ou telle recette, et préparez votre liste d'épicerie.

Limiter l'usage du pèse-personne

L'utilisation quotidienne du pèse-personne peut avoir des effets très pervers. Si le poids est inférieur à ce que l'on pensait, on peut être porté à relâcher sa vigilance et à manger davantage dans la journée. Si, par contre, le poids est supérieur à ce que l'on souhaitait, on pourrait se priver trop sévèrement. L'idée de vérifier son poids, avant de manger par exemple, peut aussi devenir une obsession.

Les mensurations (tour de la taille, du thorax, des hanches et des cuisses) sont, en général, plus fiables que le poids pour indiquer la graisse gagnée ou perdue. Le pèse-personne ne devrait pas être utilisé plus d'une fois par semaine, toujours au même moment de la journée et dans les mêmes conditions — idéalement

à jeun, avec le même habillement. Quant aux personnes qui ont tendance à être obsédées par leur poids, le mieux est de ne jamais utiliser de pèse-personne!

Facteurs qui font varier le poids

- le moment de la journée
- les vêtements (certains peuvent peser un kilo)
- pour les femmes, la période du cycle menstruel
- la consommation d'aliments salés
- la fatigue
- certains médicaments
- le gain musculaire résultant d'exercices de musculation
- la constipation
- la quantité d'eau bue dans la journée.

L'obésité et l'alimentation

Après avoir mis en pratique un certain nombre de nouvelles habitudes entourant les repas, vous devez maintenant poser des gestes en lien avec vos choix alimentaires.

Selon d'éminents chercheurs sur l'obésité, dont le Québécois Angelo Tremblay, de l'Université Laval, et la nutritionniste américaine Barbara Rolls, la meilleure façon de perdre du poids — et de maintenir un poids santé — est d'augmenter la consommation d'aliments rassasiants, selon le concept de la **densité énergétique**. En d'autres mots, il s'agit d'opter pour les aliments qui contiennent une petite quantité de calories par rapport à leur volume : fruits, légumes, produits céréaliers à grains entiers et légumineuses. Riches en fibres, en eau et en éléments nutritifs, ces aliments occupent une grande place dans l'estomac lorsqu'on les ingère, contribuant ainsi au rassasiement.

Les recommandations qui suivent tiennent compte du concept de la densité énergétique. Elles devraient vous permettre de perdre du poids sans que vous ne ressentiez de fatigue ni de grande faim. Vous n'aurez pas non plus à exercer un contrôle excessif sur ce que vous mangez. En suivant ces recommandations, vous n'avez pas besoin de calculer les calories. Sans vivre de privation, vous cesserez de manger tout naturellement parce que vous n'aurez plus faim.

Question de santé, une perte de poids ne devrait pas dépasser 1 kg par semaine. Nous vous conseillons de procéder sans précipitation et d'expérimenter chaque recommandation pendant une semaine complète avant d'en entreprendre une nouvelle. Continuez aussi à respecter les signaux de faim et de rassasiement. Et n'oubliez pas le plaisir de manger!

De **saines habitudes alimentaires** et l'**exercice physique** sont un couple inséparable. Ils se complètent et se potentialisent l'un et l'autre. Sans vous mettre de pression, commencez à envisager quel type d'activité physique vous aimeriez pratiquer à long terme.

Surpoids, obésité et comportement alimentaire

Semaine 1 : boire beaucoup

Les liquides permettent non seulement de combler l'estomac quand les fausses faims s'emparent de nous, mais ils agissent aussi sur l'organisme en l'hydratant, en le soutenant dans son processus de nettoyage et en favorisant certaines réactions chimiques.

Par liquide, nous entendons :

- eau (de source, du robinet, embouteillée)
- tisanes
- lait et boissons de [soya](#)
- jus de fruits naturels (sans sucre) et jus de légumes

Quant au [thé](#) et au [café](#), ils ne réhydratent pas aussi bien. Ils contiennent beaucoup d'eau, mais ce sont, avant tout, des diurétiques, c'est-à-dire qu'ils stimulent l'élimination de liquides.

En moyenne, les **femmes** ont besoin de **2 litres** (8 tasses) de liquide par jour, et les **hommes**, de **2,5 litres** (10 tasses) par jour.

Semaine 2 : un petit-déjeuner équilibré

Sans contredit, **le premier repas de la journée est le plus important**, car il casse le jeûne de la nuit. Les personnes qui prennent toujours un petit-déjeuner équilibré auraient moins de risque de souffrir d'obésité. Selon les recommandations nutritionnelles actuelles, il est important de consommer beaucoup de [fibres alimentaires](#) au petit-déjeuner². Les fibres possèdent deux avantages particulièrement intéressants pour les personnes qui désirent perdre du poids : elles rassasient rapidement et les glucides qu'elles contiennent sont absorbés lentement, ce qui donne de l'énergie pour une longue période.

Choisissez du pain et des céréales dont chaque portion contient **au moins 3 g de fibres** et au plus 5 g de sucre. Le tableau de la valeur nutritionnelle sur les étiquettes devrait donner ces renseignements.

Le petit-déjeuner devrait aussi inclure deux fruits frais (ou un jus frais et un fruit). Il doit également contenir des protéines : beurre d'[arachide](#) ou d'[amande](#), boisson de soya, [yogourt](#), [fromage](#), [oeuf](#), creton de [veau](#), de [poulet](#) ou végétarien, etc. On dit même que les gens qui mangent un bon repas le matin se sentent plus heureux en avant-midi que ceux qui ne le font pas !

Exemples de petits déjeuners santé

1 tasse de salade de fruits maison
2 rôties de grains entiers (3 g de fibres par tranche)
2 c. à soupe de beurre d'arachide (sans sucre ni additif)

2 fruits frais
¾ tasse de céréales multigrains (3 g de fibres par portion)
1 tasse de boisson de soya (non aromatisée)
½ bagel multigrains (3 g de fibres par portion)
1 c. à table de beurre d'amande

1 fruit frais
1 muffin maison (fait de farine complète) aux fruits et aux noix
1 tasse de yogourt nature
1 c. à soupe de graines de chanvre

2 fruits frais
1 muffin anglais au blé entier
1 oeuf
30 g de fromage léger

Semaine 3 : une collation d'après-midi

Une collation nutritive en après-midi s'avère bienfaisante parce qu'elle prévient les épisodes d'[hypoglycémie](#) (baisse du taux de sucre sanguin) qui, lorsqu'elles surviennent, vous portent à dévorer n'importe quoi (des aliments sucrés, en général).

En prenant une collation environ une à deux heures avant de passer à table, vous mangerez alors des quantités plus raisonnables au repas du soir. Pour être nutritive et bien soutenir l'organisme, la collation doit contenir des protéines et des glucides.

Exemples de collations équilibrées

- 5 à 6 noix et 2 dattes
- yogourt sans gras, sans sucre et 1 c. à table de graines de chanvre ou de graines de lin moulues
- 30 g de fromage (pas plus de 15 % de M.G.), un jus de légumes et des crudités
- 1 tasse de boisson de soya (non aromatisée) et 5 à 6 noix
- ¼ tasse de grains de soya
- 30 g de fromage (pas plus de 15 % de M.G.) et 1 pomme
- ½ barre de céréales (riche en fibres) et 1 tasse de lait écrémé

Semaine 4 : un repas du soir plus léger

Plus la nuit approche, moins l'organisme a besoin d'énergie, donc de calories, ce qui fait que **le repas du soir ne devrait pas représenter plus de 30 % des calories de la journée**.

Pour un repas adéquat, vous pouvez suivre le modèle conçu par les nutritionnistes d'Harmonie Santé, illustré ci-contre.

- Choisir une assiette de grandeur moyenne.
- Dans une moitié de l'assiette, placer des légumes.
- Dans un quart, placer une portion de féculent (riz brun, pâtes de blé entier, pomme de terre avec pelure, craquelins multigrains, pain de grains entiers).
- Dans l'autre quart, placer la portion de viande ou substitut (viande maigre, volaille, poisson, tofu, oeufs, fromage maigre, fruits de mer, etc.).
- Ne pas se servir de deuxième portion.
- Prendre le temps de manger calmement.

Surpoids, obésité et comportement alimentaire

Au total, “un repas de prince le matin, de marchand le midi, de mendiant le soir”

Semaine 5 : des desserts santé

Le plaisir que nous procurent les aliments sucrés est tout à fait normal. Dès les premiers moments de sa vie, l'être humain est en contact avec le liquide amniotique, puis, le lait maternel, qui sont tous les deux sucrés. Tenter d'éliminer complètement le sucre de notre alimentation risque donc de mener à une grande frustration et à d'incontrôlables rages de friandises. Il n'y a pas que la salade de fruits qui soit un dessert santé ! Faites preuve de créativité...

Semaine 6 : privilégier les protéines

Les protéines constituent la partie consistante d'un repas. Elles sont très importantes dans une alimentation équilibrée parce que ce sont elles qui rassasient le mieux et qui fournissent une énergie stable (contrairement aux sucres qui donnent une poussée d'énergie de courte durée). Elles agissent comme le régulateur de vitesse que l'on trouve sur certains modèles de voiture. En consommer à chaque repas, dès le matin, contribue à fournir de l'énergie à l'organisme tout au cours de la journée et permet d'éviter les fringales.

Quelques aliments riches en protéines

- beurre de noix (amande, noisette, cajou, etc.)
- beurre d'arachide naturel (sans sucre ni additif)
- oeuf
- fruits de mer
- poisson
- légumineuse
- viande maigre
- volaille
- boisson de soya
- lait, yogourt, fromage
- levure alimentaire

Semaine 7 : privilégier les fibres alimentaires

Les [fibres alimentaires](#) agissent de deux manières pour réduire l'appétit. D'une part, elles ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. D'autre part, elles gonflent en absorbant de l'eau et procurent ainsi à l'estomac la sensation d'être comblé. Pour contrôler son poids par une alimentation santé, il est recommandé de consommer **30 g de fibres par jour**. On peut y arriver facilement : trois fruits, quatre légumes, cinq produits céréaliers à grains entiers. En ajoutant un peu de légumineuses, de noix et de graines, vous en aurez encore davantage.

Trucs pour augmenter sa consommation de fibres

- Pour les produits de boulangerie (farine, pain, bagel, craquelin, etc.), toujours choisir la ver-

sion à grains complets : blé entier ou épeautre, mais aussi blé entier et autres grains.

- Faire soi-même ses jus et garder un peu de pulpe pour la mélanger au jus à la toute fin.
- Ajouter des noix hachées et des graines ([tournesol](#), [sésame](#), [lin](#) moulu grossièrement, etc.) dans les yogourts, les poudings et les muffins maison.
- Ajouter des légumineuses (haricots blancs ou rouges, [pois chiches](#), etc.) aux salades et aux soupes aux légumes.

Semaine 8 : privilégier les légumes

Les légumes sont de mini-médicaments naturels qui protègent l'organisme contre des maladies dégénératives comme le [cancer](#), l'[arthrite](#), les [cataractes](#), l'[ostéoporose](#), etc. De plus, ils permettent une meilleure élimination et réduisent l'acidité de l'organisme. Consommez-les à volonté, d'autant plus qu'ils possèdent l'avantage d'être très peu caloriques. Au moment de planifier vos repas, représentez-vous votre assiette et placez-y deux légumes différents pour qu'ils occupent la moitié de l'espace. Quels légumes ? Et comment les préparer ? L'important est d'en manger en quantité suffisante, qu'ils soient variés, et qu'ils vous procurent du plaisir. Prenez-les tels quels, mélangés, crus, cuits, frais, congelés, en purée, en salade, en jus, en soupe...

Semaine 9 : opter pour les légumineuses

Les légumineuses (haricots et pois) sont sans contredit le groupe d'aliments le plus bourratif. Elles contiennent à la fois des fibres et des protéines. En prime, elles sont très faibles en matières grasses. Pour éviter les problèmes de digestion que ces légumes secs peuvent causer, comme les flatulences, il faut bien les mastiquer. Et, s'ils ne font pas partie de votre alimentation, il faut les intégrer graduellement, pas plus d'une demi-tasse à la fois.

Trucs pour intégrer des légumineuses

- Remplacer la viande par des légumineuses dans la sauce tomate (pour les pâtes).
- Ajouter des légumineuses à la soupe aux légumes.
- Ajouter des légumineuses dans une salade de riz ou de macaroni.
- Cuisiner un couscous marocain, un chili con carne, du dhal, de l'hoummos.
- Cuisiner de la bonne soupe aux pois et des fèves au lard (on peut omettre le lard).

Semaine 10 : connaître les aliments à forte densité calorique

Sans insister sur la teneur en calories des aliments, il faut savoir que ce sont les gras qui procurent le plus grand nombre de calories par gramme = **9 Kcal/g de lipides contre 4 Kcal/g pour les protéines et les glucides**.

Surpoids, obésité et comportement alimentaire

Il est donc important d'identifier les aliments qui contiennent trop de gras et qu'il serait préférable de ne pas en consommer régulièrement.

Aliments contenant beaucoup de gras cachés

Muffins du commerce, beignés
Fettucini Alfredo, nouilles chow mein, macaroni au fromage
Riz frit
Rondelles d'oignons frits
Pommes de terre rôties à l'huile, purée de pommes de terre (souvent faite au beurre ou à la crème), frites, poutine
Tarte aux pommes
Fromage, bâtonnets de fromage frit, fondue parmesan
Pilons de poulet panés et frits, pâté au poulet
Poissons panés
Croquettes de poulet, burger de poisson sauce tartare, double hamburger
Quiche, lasagne à la viande
Croustilles de pomme de terre, arachides salées
Tablette de friandise au chocolat
Crème de légumes
Gâteau au fromage
Lait, 3,25% de M.G.
Yogourt, 4% de M.G.
Crème glacée haut de gamme, barre de crème glacée
Biscuits aux brisures de chocolat
Céréales granola
Salade César, salade grecque

Boissons

- Un "verre-standard" de boisson alcoolique est une mesure qui correspond à environ 10° d'alcool, qui équivaut à 70 kcal, auxquelles s'ajoute, le cas échéant, la part calorique due aux glucides: ainsi, 10 cl de vin à 12° ou 2,5 cl de whisky à 45° équivalent environ à 70 kcal, 25 cl de bière à 5° équivaut à 95 kcal, 25 cl de cidre doux à 88 kcal.
- 20 cl de jus de fruits, limonade, soda, bitter, ou tonic contiennent environ 20 g de sucre, équivalant à 80 kcal. Les sodas aux fruits sont généralement plus sucrés : 23 g de sucre par 20 cl, équivalant à 92 kcal

Sachez lire l'étiquette nutritionnelle qui apparaît sur les aliments emballés. Les gras y sont identifiés par le terme « **lipides** ». Si le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) ne dépasse pas 5 %, il s'agit d'un aliment qu'on peut qualifier de « **faible en gras** ».

Semaine 11 : Réduire la consommation de fromage gras

Semaine 12 : stimuler la thermogénèse

La thermogénèse est le processus métabolique qui transforme les aliments en énergie. Certains nutri-

ments et aliments augmentent plus que d'autres la thermogénèse. C'est le cas notamment des protéines, du thé vert et du poivre de [cayenne](#)⁴. Les intégrer au régime alimentaire peut aider, mais ils ne sont pas une panacée.

Par ailleurs, au chapitre de la thermogénèse, le fait de bouger après un repas accroît le métabolisme qui découle de l'effet thermique des aliments, en plus d'entraîner une dépense énergétique.

Prenez donc le temps d'aller marcher après vos repas. Et, pourquoi ne pas ajouter du piquant à vos plats... avec le Cayenne ?

Vous pouvez aussi savourer, chaque jour, quelques tasses de thé vert.