



JE N'ARRIVE PAS À PERDRE DE POIDS

○ L'incapacité à percevoir ou prendre en compte **les sensations alimentaires** est un facteur de prise de poids dont il faut tenir compte.

On ne sait pas reconnaître la **sensation de satiété** ou on la néglige, ne mangeant pas par **faim**, mais pour des motifs d'ordre **psychologique**.

○ Cet élément est particulièrement important dans la mesure où **la pratique des régimes aggrave ces troubles de la perception des signaux alimentaires**. Ainsi, les régimes à répétition, au lieu d'améliorer la situation, aggravent la maladie-obésité-diabète.

Pour parvenir à maigrir durablement, il faut :

○ **Se réconcilier** avec les aliments, cesser de leur faire la guerre, réapprendre à manger de tout **avec plaisir !**

○ **Déguster** en « pleine conscience » les aliments, plutôt que de les avaler sans réfléchir...

○ Tenir compte de son appétit, **ne pas se forcer !**

○ Apprendre à faire face à ses difficultés de vie autrement qu'en mangeant.

N'hésitez pas à en parler à un professionnel

En pratique

Mes bons plans «diététique»

- Je prends des **repas équilibrés** avec et comme le reste de la famille
- Je n'oublie pas les **légumes à chaque repas** (pour un bon rassasiement). Dans mon assiette le volume des légumes doit être supérieur à celui de la viande !
- Je limite les produits très caloriques comme les aliments gras et les boissons alcoolisées.



1 portion de 10g-12g de graisses animales représente :

- 1 noix de beurre
- 1 part de fromage (30g)
- 1 part de viande (sans gras)
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon
- 1 fine tranche de rillettes ou de pâté (20g)
- 6 fines tranches de saucisson sec (30g)
- 1 croissant
- 1/4 de pizza jambon-fromage
- 1/40 de quiche

Tous ces verres contiennent **la même quantité d'alcool**. Ils correspondent à **1 verre de boisson alcoolisée**.



ballon de vin
(10 cl)



coupe de
champagne
(10 cl)



verre de porto
(6 cl)



verre de whisky
(3 cl)



verre de pastis
(3 cl)



demi de bière
(25 cl)



Chaque jour, ne dépassez pas **3 portions de graisses animales**, auxquelles vous ajouterez **2 cuillères à soupe d'huile** de colza ou de noix

+ **chaque semaine 1 part de poisson gras** (saumon, thon, sardine, maquereau, anchois...)



La consommation d'alcool doit rester **occasionnelle ...**

Sur le plan calorique :
1 verre de boisson alcoolisée
= 1 portion de beurre

