PRINT MEDIA
F.O.B
Ref: 42500 / NC1565669

BioTempo

Date: 01-06-2022
Page: 48-49
Periodicity: Monthly
Journalist: -

Circulation: 40000
Audience: -
Size: 1 111 cm²

LA NUTRITION SENSITIVE

Lut van Lierde, diététicienne nutritionniste, a développé cette méthode sur base la des connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition et de gestion du poids, mais aussi à partir du vécu de ses patients en consultation. Avec tout au long le plaisir pour fil rouge !

Pour Lut, cultiver le plaisir de faire du bien à son corps en mangeant, c'est essentiel, car c'est efficace pour perdre du poids de façon durable. Le contrôle lié à la restriction mène, tôt ou tard, à une reprise du poids. Et un bon régime est un régime qui s'adapte à nous et non l'inverse. Aimer ce qu'on mange est non seulement la voie la plus efficace, mais aussi la voie la plus facile pour retrouver et renouer durablement avec notre poids d'épanouissement. Contrairement au poids idéal, le poids d'épanouissement nous vient de l'intérieur. Il n'est pas dicté par une norme extérieure, il est ressenti et il nous va bien.

Pour une alimentation santé, l'épi alimentaire est la base, à savoir les cinq règles d'or qui se dégagent des recommandations élaborées par le Conseil supérieur de la santé pour nourrir notre corps au mieux et préserver notre santé.

1 Au moins 125 g de céréales complètes par jour

On parle bien de céréales complètes (ou intégrales), et non des céréales raffinées, à savoir : pain complet, riz complet, pâtes complètes, flocons d'avoine, farine complète, céréales de petit déjeuner à la farine complète, quinoa, épis de maïs à griller. Une tartine de pain complet le matin et un bol de porridge pour le goûter suffisent à respecter cette règle, mais libre à vous d'en faire plus.

2 250 g de fruits et au moins 300 g de légumes par jour

Avec un total compris entre minimum 400 g et maximum 800 g, fruits et légumes confondus.

- Les 250 g de fruits ne sont pas un minimum, mais bien une quantité optimale. Rien ne sert d'en manger plus de deux par jour pour sa santé. Sachez que les smoothies ou autres « bowls » de salades fruitées font monter l'apport calorique. Cette mention des 250 g de fruits fait référence au poids des fruits frais. Pour les fruits secs, comme les raisins et baies de goji, par exemple, il faut ajouter le poids de l'eau perdue à la déshydratation en le multipliant par 5.

- Les 300 g de légumes sont un minimum, en raison de leur faible apport calorique. Ils sont nos meilleurs alliés pour augmenter le volume de nos repas tout en réduisant la note calorique, pour autant qu'ils ne soient pas gorgés d'huile ou de vinaigrette. Quoi qu'il en soit, les fruits et légumes font partie de la même famille. Si vous n'aimez pas les fruits ou les légumes, vous pouvez très bien ne manger que l'un ou l'autre.

300 g de légumes = une tomate de la taille d'une pomme pour accompagner un repas-tartine, un bol de soupe froide ou chaude et trois cuillères à soupe d'épinards dans une omelette par exemple.

3 Remplacer la viande au moins une fois par semaine par des légumineuses

Cette règle peut être plus ardue pour les carnivores invétérés ou effrayante pour ceux qui n'ont pas l'habitude de cuisiner les légumineuses. Remplacez la viande rouge, la volaille, le poisson ou les œufs par une légumineuse ou un produit à base de soja, tel que le tofu.

Les légumineuses comprennent entre autres : pois chiches, pois verts, haricots blancs, haricots rouges, haricots borlotti (haricots marbrés rouges et blancs), fèves des marais, lentilles... Quelques idées : le couscous, à base de légumes, semoule de blé et pois chiches ou les plats de riz orientaux aux légumes et lentilles.

4 15 à 25 g de fruits à coque ou graines par jour

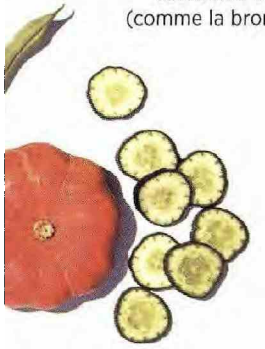
À peine le creux d'une main rempli de quatre à cinq noix. C'est peu, mais nul besoin d'en faire une consommation plus importante. Il s'agit de « fruits » dont on extrait l'huile et qui sont aussi caloriques que le chocolat, à savoir, environ 600 kcal pour 100 g.

5 Limiter le sel

La recommandation est vague et n'a pas la même utilité pour tous, puisque certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres.
Néanmoins, le sel est un exhausteur de goût, ce qui veut dire qu'il accentue les saveurs mais les masque également par un dosage trop généreux. Le conseil invitant à goûter avant d'ajouter du sel est sans hésitation favorable à tous. Pour vous donner une idée, nous consommons en moyenne plus du double de ce qui est recommandé (maximum 5 g/jour de sel).

POIDS

Avoir quelques kilos en trop ne représente aucun danger. Par contre, l'obésité qui se définit par un IMC de 30 et plus est une menace sur notre santé, car nous risquons de souffrir de certaines maladies et d'en mourir de façon précoce : les maladies cardio-vasculaires (comme l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral), les maladies respiratoires chroniques (comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive ou l'asthme), les cancers et le diabète.



Lut Van Lierde

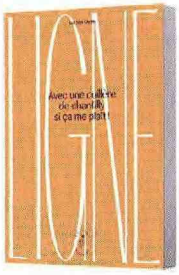
NE VOUS INTERDISEZ RIEN !

L'alimentation de « pur plaisir », non indispensable, peut être consommée, mais en petite quantité. Je conseille de la limiter à 5 % de notre énergie journalière ou 100 kcal. Cela se traduit par 2 mignonnettes de chocolat de 10 g chacune ou une boisson sucrée de 250 ml. Et si votre bonheur est de déguster une part de gâteau (+/- 300 kcal), deux parts ou quatre demi-parts par semaine sont possibles pour un besoin journalier d'environ 2000 kcal.

Que boire ?

Le seul aliment qui va efficacement épancher la soif, c'est l'eau. La présence d'édulcorants, de caféine, d'arômes ou de sel dans les autres boissons sans calories va nécessiter leur dilution dans l'intestin afin que l'eau qu'elles contiennent puisse être absorbée. Cette dilution passe par un appel d'eau de notre corps vers l'intestin, ce qui assèche les cellules du corps et... donne soif !

C'est donc étrange à dire mais néanmoins vrai : boire autre chose que de l'eau nous déshydrate. Le jus de fruits pressés, maison ou non, a le même effet de déshydratation. S'il est bu à jeun, le volume de notre sang peut chuter brutalement, entraînant une chute de la tension et provoquant un léger malaise vagal. Ne vous en privez pas si vous aimez cela, mais veillez à boire un grand verre d'eau avant de le déguster. Buvez un ou deux verres d'eau au réveil. Nous nous déshydratons continuellement et avons besoin d'abreuver nos cellules après une nuit de sommeil. Et buvez un ou deux verres d'eau avant chaque repas.



Pour aller plus loin :

LIGNE. Avec une cuillère de Chantilly si ça me plaît !, de Lut Van Lierde, éditions Soliflor, 2022.

Lut Van Lierde est spécialisée en gestion nutritionnelle du poids, de la ménopause et du diabète.