

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Débutée le :/...../201

Phase de stabilisation

Introduction

Vous êtes désormais arrivé(e) dans la 3^e et dernière phase de votre protocole. Les 2 précédentes (attaque et transition) ont eu un double but :

- Vous amener au plus près d'un poids adapté à votre taille, votre âge, votre corpulence et musculature ;
- Modifier profondément votre *comportement* alimentaire et votre regard sur l'aliment.

Cette phase est beaucoup plus aisée à installer et à maintenir qu'il n'y paraît. En effet, l'entrée dans cette dernière ne peut être déclenchée qu'à partir du moment où je perçois chez vous les signes patents d'un changement dans le regard que vous portez sur la nutrition.

A présent vous ne devez plus vous concentrer sur la valeur calorique théorique d'un aliment mais sur son rôle dans votre alimentation globale.

Le rôle d'un aliment est *triple* :

- Procurer du **plaisir** ;
- Participer aux **apports nutritionnels conseillés** (ou apports journaliers recommandés AJR).
- **Modifier** les conditions d'assimilation des aliments consommés au cours du même repas ou de la même journée (par exemple commencer un repas par une salade verte permet de limiter très nettement l'absorption des graisses des plats suivants).

Aucun de ces 3 rôles n'est à négliger et pour vous aider à progresser encore dans cette façon d'analyser votre alimentation, ce document vous propose d'utiliser :

- D'une part un symbole fort : La *Pyramide*;
- D'autre part un ensemble de *règles* simples, naturelles et complémentaires.

Répartition et équivalence des aliments : La Pyramide Nutritionnelle

Le symbole de la pyramide nous permet de rappeler que cette structure possède une base large et un sommet étroit, ce qui lui permet un grand **équilibre**.

Le mot *base* est à double sens :

- C'est la partie la plus large donc en proportion la plus *importante* ;
- C'est la partie essentielle sans laquelle le reste de l'édifice perd toute sa *stabilité*.

L'*échelle de temps* normale pour constituer une pyramide parfaite est la **semaine**.

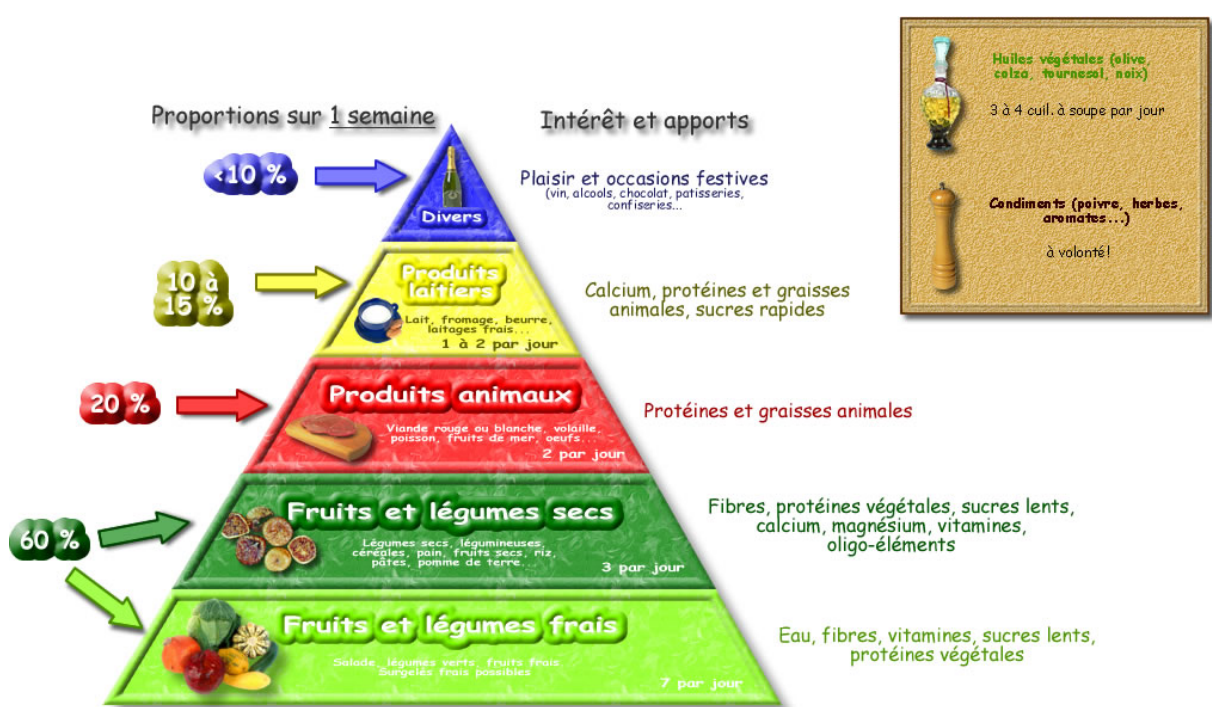
Y compris le petit-déjeuner et les collations, vous vous mettez entre 21 et 28 fois devant un repas en une semaine. Il est donc fort probable que quelques uns d'entre eux déformeront la pyramide au

profit de ses étages moyens et/ou supérieurs. Cette déformation (sablier, cylindre ou pyramide inversée) sera aisément « gommée » par une surconsommation de végétaux frais dans les jours précédents et/ou suivants.

La pointe de la pyramide correspond pour l'essentiel aux aliments « plaisir ». Ces derniers sont importants car ils participent très souvent à l'équilibre général de l'individu. **Ne culpabilisez jamais** en les consommant mais astreignez-vous à compenser leur valeur calorique (souvent dite morte car non indispensable sur le plan nutritionnel) par une consommation encore plus importante de végétaux (et surtout pas en sautant un repas).

Les légumes et fruits frais (ou surgelés mais de qualité et non cuisinés) seront privilégiés au printemps/été, les légumes et fruits secs en automne/hiver.

Les légumes verts (surtout salade, haricots verts, épinards, poireaux...) seront consommés sans limitation de quantité. Pour les autres aliments voici quelques équivalences pour définir la notion



de portion :

1 portion de fruits équivaut à : 3 abricots, 2 tranches ananas frais, 1 petite banane, 100 g cerises ou raisins (1 poignée), 80 g (4 cuillères à soupe) compote pommes sans sucre, 200 g fraises ou framboises ou groseilles (2 poignées) ou melon ou pastèque, 2 figes, 2 kiwis, 2 mandarines, 1 orange, 1 pêche, 1 poire, 1 pomme, 2 prunes, 2 pruneaux secs.

1 portion de protéines animales non lactées (viande, poisson, volaille, fruits de mer, œuf) équivaut à (poids cru) :

- 150 g de viande maigre, abats, bœuf maigre (faux-filet, rumsteck), cheval, filet de porc maigre, gibier, jambon cuit dégraissé, veau, volaille sans peau,
- 200 g de poisson maigre, crustacés, coquillages,
- 2 œufs.

1 portion de protéines lactées équivaut à : 1 grand verre de lait 1/2 écrémé, 1 yaourt nature ou 2 yaourts à 0%, 50 g de petit suisse à 40%, 100 g de fromage blanc à 20%, 200 g de fromage blanc à 0%, 30 g de fromage à 45%, 50 g de fromage à 25%, 1 dessert soja nature (à préférer au laitage).

1 portion de céréales ou de féculents équivaut à : 70 g pain (1/3 baguette) ou 4 biscottes ou 50 g (1 bol) flocons d'avoine, pop-corn, blé soufflé (sans sucre ajouté) ou 50 g pâtes, riz, semoule, farine, tapioca poids cru ou 140 g poids cuit (6 cuillères à soupe rases) ou 60 g légumes secs poids cru ou 160 g poids cuit (8 cuillères à soupe rases) ou 210 g pommes de terre (2 pommes de terre moyennes) ou petits pois (crus ou cuits) ou maïs doux en conserve (10 cuillères à soupe rases).

1 portion de matières grasses équivaut à : 1 cuillère à soupe d'huile, 10 g de beurre ou margarine, 20 g de beurre ou margarine allégés, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée.

Conseils complémentaires

Ne sautez jamais un repas : Si prendre votre repas s'avère impossible, remplacez-le par 1 fruit ou 2 et une tranche de jambon crû sans la couenne. Afin de maintenir ou d'augmenter votre masse maigre (muscles, peau, squelette), garante de la stabilité de votre poids, il est conseillé de continuer à consommer au moins 1 produit protéiné tous les jours.

Les boissons : Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour, de préférence en dehors des repas;

Le vin est autorisé (rouge de préférence) en quantité limitée : 1 verre à chaque repas (1/2 dose pour les femmes).

Collation nocturne : Après dîner, plutôt que de grignoter des produits très riches en calories vides en regardant la TV, si vous avez des envies, dégustez 2 ou 3 fruits secs ou un carré de chocolat noir de qualité (70% de cacao minimum type « Lindt Excellence 70% »).

Pour assaisonner, salez normalement sans excès, utilisez des huiles vierges de 1^{ère} pression à froid (en alternance noix, olive, colza, tournesol).

Évitez le beurre et la crème, préférez les huiles 1^o pression à froid

Pour la cuisson des aliments, évitez les fritures; préférez les modes de cuisson sans matière grasse : grillé sans flamme, vapeur, en papillotes, bouilli à feu réduit.

Mangez régulièrement du poisson, au moins 2 à 3 fois par semaine.

Consommez les aliments frais et de qualité (bio éventuellement), de saison car plus riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Mangez au calme, en prenant votre temps.

Ayez une activité physique régulière : 1 heure avant une séance de sport, prenez 2 ou 3 fruits secs.

En cas d'excès (repas professionnel, fête...), pendant 2 ou 3 jours compensez par 2 journées réduites en consommation de graisses et de sucre (essentiellement végétalien).