

« Ne pas faire de repas trop légers »

Après quelques semaines de farniente sur la plage, d'exercice physique, et d'une hygiène de vie irréprochable, la silhouette s'affine. Une plastique superbe qui aura parfois nécessité un petit régime préparatoire avant les vacances. Mais, une fois la rentrée passée, le train-train reprend ses droits et on retombe vite dans ses travers habituels. Une alimentation soignée suffit pourtant à conserver la ligne, comme en témoigne Adeline Ghenim, qui tient un cabinet de diététique à Savigny-sur-Orge.

Le Républicain : Pourquoi mange-t-on en général plus dès qu'il commence à faire plus froid ?

Adeline Ghenim : « C'est vrai qu'on mange en général un peu plus copieux, et plus de plats chauds et en sauce l'hiver. Cela répond souvent au besoin de se réchauffer. Mais, en réalité, c'est une façon de perpétuer la tradition car, de nos jours, on n'en a plus autant besoin que ça. C'est aussi une façon de retrouver l'ambiance familiale autour de la table.

Le Rép. : Quelles sont les fausses bonnes idées en matière d'alimentation ?

A.G. : Surtout ne pas faire de repas trop légers, notamment le midi. Il faut garder un repas équilibré, sinon il y a un risque de grignotage l'après-midi ou de dîner trop copieux.

Le Rép. : Qu'entendez-vous par repas trop léger ?

A.G. : Par exemple, se contenter de haricots verts à la vapeur avec du jambon et un fruit en dessert. Il manque du pain ou des féculents et le produit laitier.

Le Rép. : Une salade le midi peut suffire ?

A.G. : C'est possible si elle est composée de tout ce qu'il faut. Pas une salade uniquement à base de crudités ou de légumes verts. Manger beaucoup de salades avec trop de sauce n'est pas bon non plus. Bien faire attention à la quantité d'huile et de beurre. Il en faut toujours un peu, mais pas au-delà de deux cuillères à soupe d'huile par jour.

Le Rép. : Quels sont donc les ingrédients essentiels à un repas ?

A.G. : Il y a cinq éléments essentiels pour chaque repas (en dehors du petit déjeuner) : les protéines (viandes, poisson, œuf), les féculents ou (non pas "et") du pain, des légumes cuits ou crus, un produit laitier qui peut être



Adeline Ghenim, diététicienne à Savigny-sur-Orge.

un fromage ou un yaourt, et un fruit. En respectant cette alimentation à chaque repas, et en mangeant en quantité raisonnable, cela suffit à la plupart des personnes pour perdre du poids. On peut très bien ne faire qu'un repas par jour et prendre du poids si on n'a pas une alimentation équilibrée.

Le Rép. : Dans le détail, y a-t-il des aliments à privilégier plutôt que d'autres ?

A.G. : Préférez les viandes blanches aux viandes rouges. Garder tout de même une viande rouge par semaine, de préférence du steak ou du steak haché. Le mieux pour ceux qui surveillent de près leur poids, c'est le poisson, notamment pour les personnes qui ont des problèmes de cholestérol. Eviter tous les aliments frits ou panés et la charcuterie. Concernant les produits laitiers, privilégier les yaourts au fromage ou le fromage blanc maigre. Il n'y a aucune restriction sur les légumes.

Le Rép. : Et pour le dessert ?

A.G. : Le mieux est de manger un fruit. Sinon, éviter les gâteaux et les biscuits secs. On trouve par exemple des crèmes dessert maigres au rayon allégé qui sont bien, même au chocolat.

Le Rép. : L'alcool, aussi, ne fait pas bon ménage avec une silhouette élancée ?

A.G. : Un homme peut boire deux verres d'alcool par jour, une femme un verre par jour, quel que soit le type d'alcool, sans prendre de poids. »

Propos recueillis par O.F.