

La diététicienne

répond à vos questions

Moins regarder la télévision peut-il faire maigrir ?

Diminuer le temps passé devant la télévision pourrait permettre de faire maigrir les enfants en surpoids. C'est ce qu'affirme une récente étude américaine menée auprès de 70 bambins de 4 à 7 ans. Ceux d'entre eux qui ont subi un rationnement de TV ou de vidéo (grâce à un code d'accès qui diminuait progressivement leur temps de petit écran) ont vu chuter leur indice de masse corporelle. Ils ont moins mangé. Et ils ont aussi fait un peu plus d'exercice physique.

Comment composer une salade équilibrée ?

Une salade composée peut remplacer en grande partie le repas si elle est bien... composée. Elle doit contenir des crudités pour les fibres et les vitamines (tomates, concombres, feuilles de laitue, poivron, melon...); de la viande ou du poisson froid pour les protéines (thon, jambon, poulet, œuf...); du fromage pour le calcium et les vitamines (bleu, cantal, chèvre...); et enfin des féculents sources d'énergie (pommes de terre, riz, lentilles...). Le tout assaisonné d'une sauce vinaigrette à base d'huile de

colza ou d'olive ou de noix selon la recette de la salade.

Quelle alimentation pour la maman qui allaite ?

Il n'est pas nécessaire de manger plus et a contrario, toute restriction alimentaire est contreindiquée pendant la période

de l'allaitement. Quant aux boissons – eau, lait, tisane, jus – il suffit de se fier à sa soif. Cependant quelques précautions sont à prendre. Il est recommandé d'éviter tabac et alcool car la nicotine, les goudrons, l'alcool passent dans le lait maternel. Certains aliments enrichis en phytostérols (margarines, boissons...) sont à proscrire. A limiter les boissons contenant de la caféine, comme le café (pas plus de 3 tasses par jour), le thé ou les boissons énergisantes, ainsi que les produits à base de soja du fait de leur contenu en phytoestrogènes qui pourraient avoir des effets indésirables chez le bébé.



Brigitte Coudray,
diététicienne
au Cerin.