

L'équilibre alimentaire, c'est pas sorcier

2005 est arrivée et comme chaque année, on dresse une liste de bonnes résolutions, "Faire du sport", "Moins râler", "Arrêter de fumer", "Se mettre au régime".

Sur ce dernier point, nous avons peut-être une solution pour vous.

Solange Besson, une diététicienne de l'Essonne, vous donne quelques conseils simples pour faire attention à sa ligne sans priver son organisme des éléments nutritifs essentiels à son fonctionnement.

Le Républicain : Quelle est la première étape que vous conseillez à nos lecteurs qui sont décidés à soigner leur ligne ?

Solange Besson : « Au lendemain d'un repas un peu trop riche, je préconise de manger léger : un potage, un morceau de pain, un fromage blanc et un fruit. Pour la vie de tous les jours, nous ne parlerons pas de "régime" synonyme de privations, de frustration et aussi de carences. Nous parlerons simplement d'équilibre alimentaire. Manger équilibrer, c'est simplement manger de tout raisonnablement. Première étape, prendre trois repas par jour. Si possible dans le calme. Il faut prendre le temps de se mettre à table ».

Le Rép. : Quelles sont les règles de base d'une alimentation équilibrée ?

S.B. : « Pour une personne active (mais pas très sportive), les besoins caloriques oscillent entre 1800 à 2000 calories/jour à répartir sur les trois repas équilibrés (NDLR : lire encadré sur l'équilibre nutritionnel). Le petit déjeuner ne doit pas être expédié, il doit comprendre : un laitage, du pain, un peu de matière grasse, un fruit ou un peu de confiture.

L'important est de varier les menus en utilisant des tableaux d'équivalence calorique. Notre organisme a besoin de glucides (féculents, sucre) pour l'énergie, de protéines (viande, poisson, œuf) pour la construction des tissus et particulièrement des muscles, de fibres

(céréales, légumes, fruits). Au quotidien, il faut apprendre à cuisiner autrement. Pour la cuisson des aliments par exemple, il existe des alternatives à l'huile et au beurre. Il s'agit de bouillon de cubes dégraissés que l'on laisse fondre dans la poêle. Dans le commerce, on peut aussi acheter des légumes surgelés dont la préparation est aussi rapide que celle des pâtes. Les fonds de sauce pour la viande sont aussi à utiliser car ils permettent de confectionner des sauces pas trop riches. Il faut user des aromates et des épices qui permettent de donner du goût aux plats. Les crèmes fraîches légères peuvent être aussi utilisées, mais attention certaines ne supportent pas la cuisson ».

Le Rép. : Si l'on saute un repas, que se passe-t-il ?

S.B. : « C'est simple, l'organisme va mémoriser cette période de disette et stockera un maximum de graisse et de sucre lors du prochain repas. Si le temps vous manque pour déjeuner, croquez un fruit, prenez un potage et consommez un fromage blanc, c'est mieux que rien ».

Le Rép. : Que pensez-vous des produits allégés ?

S.B. : « Nous les recommandons dans le cadre de régime strict pour des personnes qui ont de gros problèmes de poids. Dans la vie de tous les jours, ils ne sont pas nécessaires. Prenez le lait 1/2 écrémé par exemple il compte seulement 1,2% de matière grasse ! Pas besoin



Solange Besson est diététicienne en milieu hospitalier.

d'acheter du lait écrémé qui est d'ailleurs souvent plus cher. Nous avons remarqué que les consommateurs de ce type de produits augmentent les portions... Bilan, il vaut mieux prendre un morceau de 40 g de bon fromage que trois parts d'un allégé. Idem pour le beurre. Les plats cuisinés allégés ne sont pas mal pour les personnes qui déjeunent sur leur lieu de travail, toutefois il faut ajouter un morceau de pain et un yaourt, car les portions sont souvent insuffisantes pour calmer l'appétit ».

Le Rép. : Que faire en cas de fringale ?

S.B. : « Surtout ne pas tomber dans le paquet de biscuits. Préférez une tranche de jambon de dinde, un fromage blanc ou un fruit. Les légumes verts peuvent être consommés à volonté, ne pas hésiter à se resservir pour calmer une frin-

gale ».

Le Rép. : Avez-vous une dernière recommandation à faire à nos lecteurs ?

S.B. : « Oui, elle concernera leurs enfants. Je suis diététicienne à l'hôpital de Longjumeau depuis une quinzaine d'années. Avec mes collègues, j'ai constaté la progression du nombre d'enfants en surcharge pondérale. C'est très inquiétant, les parents doivent être vigilants sur ce qu'ils donnent à manger à leurs enfants. Il suffit de regarder ce qu'il y a dans un cartable d'écolier pour son goûter : une cannette de jus de fruits, une viennoiserie ou une barre chocolatée (ou de céréales). Que de sucre et de graisse vite absorbés en milieu d'après-midi. Un fromage blanc, un yaourt, ou un morceau de pain avec quelques carrés de chocolat suffiraient largement. Il faut supprimer des frigos les sodas, bourrés de sucres (une cannette = 8 morceaux de sucre). A table, il faut leur servir de l'eau ».

Propos recueillis par Claire Chunlaud

Petits conseils...

- Ne jamais faire les courses à jeun.
- Eviter de se resservir. Une portion est souvent suffisante.
- N'abuser pas des fruits et jus de fruits qui contiennent naturellement du sucre.
- A éviter : charcuterie, produits panés (poisson ou volaille), pâtisseries, fritures, confiseries et barres chocolatées. Si vraiment vous ne pouvez pas vous en passer ou si vous devez déjeuner au restaurant, consommer avec modération ces aliments. Pas plus d'une fois par semaine et de façon modérée.

L'équilibre nutritionnel

Chaque aliment a sa place et son utilité. Pour l'équilibre nutritionnel, il faut puiser tous les jours dans chacune des grandes familles d'aliments. Au menu :

=> Une viande, un poisson ou un œuf (apport en protéines et en fer). Il n'est pas nécessaire d'en consommer deux fois pas jour.

=> Un laitage ou un produit laitier (protéines, calcium et certaines vitamines du groupe B). On doit en consommer à tous les repas.

=> Légumes et fruits (vitamines et antioxydants). Leur consommation est encouragée car ce sont les seuls aliments à contenir de la vitamine C (surtout crus).

=> Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, autres céréales (riches en glucides, pro-

téines, vitamine du groupe B, minéraux, fibres). Ils doivent figurer à chaque repas.

=> Corps gras, riches en lipides, sources de vitamine A et D (beurre et crème), de vitamine E et d'acides gras essentiels (certaines huiles et margarines). Il faut varier les sources : beurre sur les tartines et fondu sur les légumes, huiles pour les cuissons et les vinaigrettes.

JUSTE POUR LE PLAISIR

A noter que les sucres et produits sucrés ne sont pas fondamentalement nécessaires à l'équilibre alimentaire, mais ils font le bonheur des gourmands. Seule l'eau est indispensable à l'équilibre nutritionnel. Les autres boissons sont à consommer pour le plaisir, mais sans modération.

Quelques idées reçues...

Sur le pain... Il faut savoir que les biscottes, les pains grillés sont plus riches qu'un morceau de baguette. Il faut manger du pain chaque jour, de la baguette ou des pains spéciaux, après c'est une question de goût.

Sur l'huile d'olive... Là aussi c'est une question de goût. Toutes les huiles sont logées à la même enseigne : 100% de graisses. Quant à la margarine, elle contient autant qu'une plaquette de beurre.

Sur les crèmes dessert allégées... Elle compte moins de matière grasse (0%), mais souvent autant de sucre que les non allégées, pour le chocolat c'est l'inverse (- de sucre + de graisse).

Un seul conseil, lisez bien les étiquettes des produits dit light, ce sont souvent des faux amis.

Sur les pommes... Tout est question d'équilibre. Si vous mangez six pommes par jour sachez que cela revient à consommer 18 morceaux de sucre ! Eh oui, une pomme

c'est l'équivalent de trois morceaux de sucre. Manger un fruit par repas est une bonne chose, mais méfiez-vous des jus de fruit qui contiennent autant de sucre que le fruit. Effectivement, certains jus n'ont pas de sucre ajouté, mais il y a quand même le sucre du fruit.

Sur les eaux allégées aromatisées... Alors là, c'est certainement le plus drôle, certains vendent des eaux allégées. Ils sont très forts car l'eau du robinet c'est déjà zéro calorie ! Pour améliorer le goût de cette eau, ils l'aromatisent, si c'est à l'extrait d'agrumes, cela n'a pas de conséquence. Par contre si l'eau est aromatisée avec d'autres fruits (pêche, fruits rouges, etc.), le taux de sucre peut frôler les 5%. C'est peu, mais c'est déjà plus que l'eau du robinet... »

Sur les sandwiches... Si vous prenez un morceau de baguette, des crudités, une tranche de jambon blanc, un peu de beurre, mais surtout pas de mayonnaise, ni de pain de mie, c'est un repas assez équilibré.

Un spectacle solidaire à Dourdan

L'Association de l'ostéogénèse imparfaite organise le dimanche 16 janvier à 16h au centre culturel René-Cassin de Dourdan un spectacle en collaboration avec l'association Couleur locale afin de lui permettre de continuer à poursuivre son action.

Quelques jours avant Noël, les retrouvailles à l'hôpital Necker de Paris entre une maman et son bébé faisaient la Une des journaux. Il s'agissait du dénouement heureux d'une bien triste affaire de suspicion de maltraitance. Le petit garçon appelé Enzo est atteint d'une maladie rare : l'ostéogénèse imparfaite. Une pathologie due à un défaut de collagène, élément principal de l'os, la peau, les tendons. Des fractures spontanées et des hématomes peuvent apparaître sur le corps des malades, cette pathologie affecte également les dents, les osselets de l'oreille ce qui peut aboutir à la perte d'audition. La marche est parfois rendue difficile et une petite taille est fréquente. Trop souvent par manque d'information sur cette maladie génétique rare, des parents sont suspectés de maltraitance, des familles sont séparées (lire le Républicain du 8 avril 2004), des enfants sont placés dans des pouponnières. L'association de l'ostéogénèse imparfaite (AOI) œuvre pour la sensibilisation des pouvoirs publics et du corps médical aux drames que vivent ces familles.

AMÉLIORER LA VIE QUOTIDIENNE DES MALADES

« En partenariat avec la Fédération des maladies orphelines, nous nous efforçons de promouvoir et d'aider la recherche médicale, indique Laurence Douroussat vice-présidente de l'AOI. Médecins et bénévoles donnent le meilleur d'eux-mêmes afin d'améliorer la vie quotidienne des personnes atteintes de cette

maladie rare (1 naissance sur 15 000 environ) dite aussi : "maladie orpheline" car les laboratoires pharmaceutiques ne s'intéressent guère à une pathologie qui n'est pas "rentable". Alors, nous avons encore besoin de l'effort de tous pour aller encore plus loin. Nous avons réussi à faire venir un traitement palliatif du Canada, "l'Arédia" qui sans pouvoir guérir, limite fractures et douleurs chez les enfants. C'est une première avancée, permettez-nous de continuer ! »

Chaque année, l'AOI organise un spectacle pour récolter des fonds pour aider ceux qui souffrent de cette maladie rare et douloureuse ainsi que ceux qui les entourent dans les épreuves qu'ils traversent quotidiennement. Cette année, le rendez-vous est fixé au dimanche 16 janvier à 16 h au centre culturel René-Cassin de Dourdan pour un spectacle intitulé "Autour du cirque". L'Association de l'ostéogénèse imparfaite profite de cet événement pour fêter ses 20 ans ; professionnels et amateurs ont répondu présents pour offrir bénévolement leur talent pour cette cause humanitaire. Pour fêter le cirque plusieurs arts sont représentés avec le chant des chorales de Sainte Mesme et Dourdan, la musique avec Polynotes, le jazz band du conservatoire, le théâtre avec Rien Que du Beau Monde, du dressage de petit chien avec Emilie et Socrate. Des troupes venues de plus loin vous surprendront avec Bonheur Intégral (échasses), Enriko (jonglage). Les clowns seront présents avec la Troupe du Samovar. Le spectacle sera présenté par Miss Peggy Sue (clown de l'Association loisirs à l'hôpital). Les élèves des cours d'arts plastiques de Couleur locale vous réservent des surprises colorées. Des gourmandises vous attendent à l'entracte.

C.C.

• Tarif plein : 10 euros, tarif réduit : 8 euros, moins de 12 ans : 5 euros. Réservations au 06 87.88.55.93 ou 06.60.53.53.19.