

Association Genevoise des Diabétiques

La diététique au service de la perte de poids

Présentation de A.-M. Christeller, diététicienne

Journée Romande du diabète - Novembre 2007

Avant de se lancer dans un "régime" pour perdre du poids, il est opportun de bien réfléchir



- ◆ Identifier les raisons profondes, réelles qui poussent à entreprendre cette démarche
- ◆ Fixer l'objectif qui devrait être atteint
- ◆ Définir les stratégies diététiques qu'il est souhaitable de mettre en place pour atteindre le but fixé

Les questions préalables à se poser (1/2)

- ◆ Est-ce que je veux vraiment perdre du poids ?
- ◆ Est-ce que je ne cède pas à la pression de mon entourage ?
- ◆ Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids ?
- ◆ Est-ce vraiment le moment d'entreprendre cette démarche ?

Les questions préalables à se poser (2/2)

Manger de façon
différente,
implique de grands
bouversements

S'ils ne sont pas
profondément
réfléchis et motivés,
les changements ne
résistent pas au temps

Perdre du poids est une entreprise sur le long terme

Cela implique des changements face à la nourriture qui, pour être durables, doivent se baser sur un apprentissage



L'objectif doit être défini, en sachant se donner du temps et en visant ...

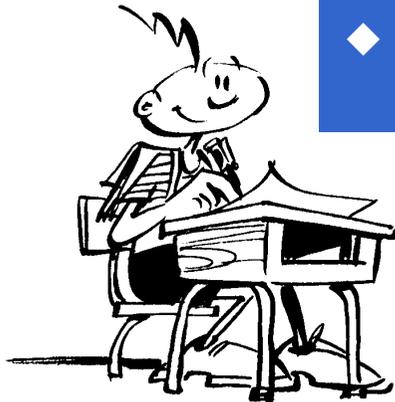


Ces changements progressifs sont :

- ◆ Recherche et abandon des habitudes alimentaires qui ont permis au poids de s'installer
- ◆ Acquisition de nouvelles pratiques alimentaires
- ◆ Persévérance dans les changements

Les stratégies diététiques

- ◆ Adopter le rythme de 3 repas par jour
- ◆ Ne supprimer aucun aliment
- ◆ Limiter l'apport énergétique sans diminuer le volume du repas
- ◆ Manger suffisamment



Les stratégies diététiques : manger suffisamment ...

- ... pour que les besoins de notre corps soient correctement couverts**
- ... pour ne pas craquer**
- ... pour avoir des repas satisfaisants**
- ... pour que la limitation énergétique soit modeste, donc acceptable à long terme**

Les stratégies diététiques : l'alimentation d'une journée pourrait correspondre à ceci (1/2)

PETIT-DÉJEUNER

- Une boisson
- Un produit laitier
- Un féculent
- Une matière grasse



*Collations :
en cas de besoin
=> laitage ou fruit*

REPAS DE MIDI ET DU SOIR

- Une portion de légumes idéalement la moitié de l'assiette
- Un féculent de préférence complet
- Une protéine (viande, poisson, œuf, fromage, tofu, ...)
- Un fruit ou un produit laitier
- Une matière grasse en petite quantité

Les stratégies diététiques : l'alimentation d'une journée pourrait correspondre à ceci (2/2)



Les stratégies diététiques

- ◆ **Tout changement alimentaire doit se baser sur :**
 - une prise de conscience
 - une remise en question
 - un apprentissage
- ◆ **Complété par une activité physique quotidienne**

*Tout cela est difficile, demande du temps
et l'aide de professionnels de la santé*