

10 conseils pour gérer son poids avec un régime à base de plantes



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Par Rosie Martin BSc MSc RD et Sue Kenneally MBBS MRCGP MSc ANutr

Principaux conseils pour un poids santé

1 Choisissez des aliments à faible densité

La densité énergétique correspond au nombre de calories par poids d'aliment.

Elle varie de **100 kcal** (légumes pas riches en amidon) à **4 000 kcal** (huile) par 500 g. Notre corps est incroyablement précis lorsqu'il s'agit de manger quotidiennement le même poids d'aliments. En choisissant principalement des aliments à faible densité énergétique comme **les fruits, les légumes, les céréales complètes et les haricots**, vous pourrez manger un plus grand volume d'aliments et vous sentir rassasié, avec beaucoup moins de calories.

500g de légumes pas riches en amidon
100 Kcal

500g de d'huile
4000 Kcal



LA DENSITÉ CALORIQUE

Voici à quoi ressemblent 500 calories:



Huile

Fromage

Viande

Pommes de terre,
riz, haricots

Fruits et
légumes

C'est pourquoi les aliments à base de plantes entières vous aideront à rester mince et satisfait.

2 Augmentez votre consommation de fibres alimentaires

Bien que les fibres soient connues pour favoriser un transit intestinal sain et régulier, elles contribuent également à nous rassasier, à réguler notre cholestérol et nos hormones, et à favoriser la santé des bactéries présentes dans notre intestin (notre microbiome intestinal).

Ces bactéries nous aident à gérer notre glycémie et à optimiser notre fonction immunitaire. Les fibres se trouvent *exclusivement* dans les **aliments d'origine végétale**. Pour maximiser la teneur en fibres de votre alimentation, basez vos repas et vos en-cas sur des **fruits entiers, des légumes, des haricots, des légumineuses et des céréales complètes**.

3 Réduisez ou supprimez les huiles ajoutées

L'ajout d'une seule cuillère à soupe d'huile à votre repas ajoutera **120 kcal supplémentaire**.

Vous pouvez obtenir toutes les bonnes graisses dont vous avez besoin à partir d'aliments non raffinés comme **les avocats, les noix et les graines**, avec en prime des fibres et des vitamines supplémentaires. Vos papilles gustatives s'adapteront et apprécieront davantage ces repas au fil du temps. En utilisant **des épices, des herbes** et des arômes naturels supplémentaires tels que **l'ail, le jus de citron et les oignons**, vos repas seront tout aussi délicieux.



4 Recouvrez la plus grande partie de votre assiette de légumes non féculents

Les légumes non féculents sont non seulement les aliments les moins caloriques, mais aussi les plus riches en nutriments !

Ils sont remplis d'antioxydants, de vitamines, de minéraux, de substances phytochimiques, de fibres et d'eau. Remplissez $\frac{1}{2}$ de votre assiette avec des légumes aux repas, ajoutez des légumes supplémentaires à votre cuisine et choisissez des fruits comme dessert.



5 Évitez les calories liquides.

Il est très facile de surconsommer des calories sous forme liquide.

Outre l'huile, les boissons sucrées (y compris les boissons gazeuses, les boissons chaudes avec sirop, les jus de fruits et l'alcool) augmentent très rapidement votre apport énergétique sans que votre cerveau n'enregistre le nombre de calories que vous avez consommées.



6 Restez hydraté

Parfois, lorsque nous avons faim, notre corps a en réalité besoin d'être hydraté.

Gardez une bouteille d'eau à portée de main et essayez de boire 2 litres de liquide non sucré par jour.



7 Réduisez votre consommation de junk food

À mesure que le végétalisme gagne en popularité, de plus en plus d'entreprises alimentaires développent des versions végétaliennes de nos aliments ultra-transformés préférés.

Ces aliments sont souvent remplis de sucre, de graisse, de sel et d'additifs supplémentaires, ce qui signifie qu'ils ne sont pas bons pour votre santé, vos intestins ou votre tour de taille. Choisissez des aliments complets et cuisinez à partir de rien. Trouvez des recettes faciles que vous pouvez préparer rapidement lorsque vous manquez de temps, ou cuisinez par lots (cuisinez en avance pour quelques jours) lorsque vous avez plus de temps.



8 Bougez

L'activité physique est très bénéfique pour votre santé physique et mentale et peut vous aider à gérer votre poids.

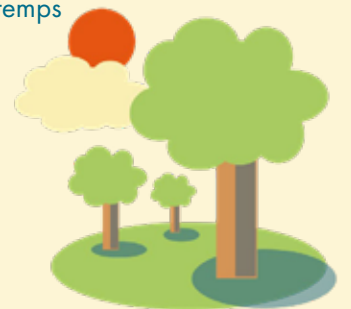
Trouvez des activités qui vous plaisent et intégrez-les dans votre vie quotidienne. Vous pouvez vous promener dans la nature, aller au travail ou faire les courses à vélo, nager avec un ami ou simplement essayer de nouveaux exercices à domicile comme le yoga ou le pilates.



9 Gérer le stress

Chez certaines personnes, le stress est associé à une prise de poids

Certaines personnes perdent l'appétit lorsqu'elles sont stressées, mais le plus souvent, le stress nous incite à manger davantage et à faire des choix alimentaires moins sains. Les aliments contenant du sucre, des graisses et du sel peuvent agir comme des drogues et nous aider à nous sentir mieux à court terme, mais à long terme, ils ne sont d'aucune utilité. Il n'est pas toujours possible de remédier à une situation stressante, mais prendre le temps de méditer et de sortir au grand air peut aider.



10 Dormez suffisamment

La fatigue est semblable au stress : elle nous incite généralement à trop manger et à faire des choix alimentaires moins sains.

Les aliments contenant beaucoup de sucre ou de graisse peuvent nous donner une bouffée d'énergie immédiate qui nous fait du bien lorsque nous sommes fatigués, mais qui, en fin de compte, nous encourage à prendre du poids.

Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.

