

En cas de Surpoids ou A l'intersaison

Que faire ?

- ◆ Gérer la consommation des aliments « plaisir », riches en graisses inutiles et/ou sucre (*biscuits, pâtisseries, frites, chips, fast-food, sodas, bonbons, chocolat, viennoiseries, bière...*).
- ◆ Limiter l'utilisation des matières grasses d'ajout à 10g** par repas (= 1 petit carré de beurre ou 1 noix de margarine ou 1 cuillère à soupe d'huile ou 1 bonne cuillère de crème fraîche) et éviter les sauces (*mayonnaise, cocktail, samouraï...*).
- ◆ Diminuer la consommation de pain/féculents sans toutefois les supprimer totalement.
- ◆ « Abuser » des Fruits et surtout des Légumes.
- ◆ Selon tolérance, courir (ou marcher) 2 à 3 fois par semaine, le matin à jeun (1H maximum).
Cela permet d'optimiser l'effet brûle-graisse.
- ◆ En cas de lever tardif, se contenter d'un petit déjeuner léger : 1 Produit Laitier + 1 Fruit.

Quelques conseils :

- △ Garder un œil sur son poids toute l'année.
- △ Bannir les régimes très restrictifs ! (dangereux pour la santé et responsables de l'effet yo-yo).
- △ Ne pas oublier de se faire plaisir !

EVITER DE SE PESER PLUS D'1 FOIS PAR SEMAINE



S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut

QUESTIONS
de
POIDS

Plateau Technique Haut Niveau
de DENAIN
&
Centre Médico-Technique
de SAINT-AMAND

25 bis rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

Rue Louise de Bettignies
59230 ST AMAND

Renseignements et Rendez-vous:

03.27.24.39.20

Diététicienne : 03.27.24.39.63

e-mail: medsport@ch-denain.fr
www.sport-porteduhainaut.com



Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur

Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

I
P
N
S

Par
Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du Sport
Septembre 2012

LE POIDS EN QUESTION

♦ Qu'est-ce-que l'IMC ?

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) ou BMI (Body Mass Index) est une norme internationale, qui permet de situer le poids corporel. Il se calcule de la façon suivante :

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille (m)}^2$$

IMC (kg/m ²)	Interprétation
< à 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	CORPULENCE NORMALE
De 25 à 30	SURPOIDS
> à 30	OBSESITE

Chez les sportifs, l'IMC ne donne pas un résultat vraiment significatif, car il ne prend pas en compte la masse musculaire.

♦ Qu'est-ce-que le % de MG ?



Le % de Masse Grasse permet de connaître la proportion de gras présente dans le corps.

Pour un sportif, c'est un élément très intéressant, car il donne une valeur d'estimation du poids, indépendamment de la masse musculaire.

Il se calcule grâce à la mesure de plis de la peau, à l'aide d'une « pince à plis cutanés » (image ci-dessus).

% de MG	Interprétation
Homme : 10 % - 15 %	MG normale
Femme : 20 % - 25 %	MG normale

♦ Qu'est-ce-que le poids de forme ?

Le poids de forme ne se calcule pas à partir d'une formule. Il s'agit du poids auquel on se sent le mieux dans sa peau et pour lequel on obtient les meilleures performances, la meilleure récupération.

Pour contrôler son Poids

Appliquer les bases de L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- ♦ Faire 3 repas par jour + 1 à 3 collations éventuelles.
- ♦ Eviter les grignotages (*manger sans faim fait grossir !*).
- ♦ Avoir un aliment de chaque groupe alimentaire, à chaque repas principal.
- ♦ Etre bien à l'écoute de ses sensations alimentaires (*faim et rassasiement*).
- ♦ Manger doucement et dans le calme.
- ♦ Varier le plus possible les repas (*40 aliments différents par semaine*).
- ♦ Manger un minimum de matières grasses et privilégier les graisses d'origine végétale (*huiles et margarines tournesol, olive, colza...*).
- ♦ Éviter de resaler les préparations (*le sel occasionne de la rétention d'eau*).
- ♦ Penser à bien s'hydrater, tout au long de la journée, en consommant au minimum 1,5L d'eau par jour.
- ♦ Eviter les produits sucrés (*inutile au corps humain, en dehors de l'effort*).
- ♦ Raréfier la prise de boissons alcoolisées.

REPARTITION JOURNALIERE type

Petit Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Café ou Thé ou Chocolat au lait 1/2 écrémé ♦ Fruit ou Jus d'oranges <i>s/sucre ajouté</i> ♦ 1 bol de Céréales ou 1/4 à 1/2 Baguette... ♦ Lait ou Yaourt ou 1 portion Fromage (30g) ♦ Fine couche de Beurre (10g) ♦ 1 à 2 cuillères à café de Confiture, Miel... ♦ +/- 1 tranche de Jambon ou 1 Œuf...
Déjeuner et Dîner	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Crudités assaisonnées ou potage ♦ Viande ou Poisson (125g) ou 2-3 oeufs ♦ 1/3 à 2/3 d'assiette de Féculents (150-250g**) CUITS + Légumes à volonté ♦ Laitage demi-écrémé (20% MG) ♦ Fruit frais
Collation	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Produit céréalier (<i>pain, barre de céréales, biscuits secs, pains au lait...</i>) ♦ Lait, Laitage ou 1 portion Fromage (30g) ♦ Fruits (<i>frais ou secs</i>)
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Au moins 1,5L d'eau/J, répartis régulièrement dans la journée (et surtout en dehors des repas) ♦ + Bien boire avant, pendant et après l'effort (1L à 1,5L d'eau en plus)

** **50g de Féculents** = 1 tartine de pain coupé = 2 cuillères à soupe de céréales (*pâtes, riz...*) ou légumes secs CUITS = 1 Pomme de Terre de la taille d' un œuf