



Le coin nutrition

par **Maia Baudelaire**, **Olivia Delaunay** et **Emma Zrour**

Les bons réflexes

pour croquer la vie à pleines dents !



Grâce aux conseils de **Maia Baudelaire**, nutritionniste spécialisée en comportements alimentaires, il n'est pas question de maigrir à tous crins mais plutôt de rectifier certaines mauvaises habitudes en fonction de différents objectifs. À vous de piocher !





OBJECTIF : DEVENIR VÉGÉTARIEN

« Pour être en bonne santé, il faut savoir et vouloir cuisiner un minimum », affirme la nutritionniste Maia Baudelaire.

À faire

Consommer local et de saison.

Afin de bénéficier au maximum des bienfaits nutritionnels des aliments avec un minimum de pesticides, renseignez-vous sur les petits marchés de producteurs, il y en a forcément près de chez vous ! De plus, c'est une sortie très agréable et riche en découvertes, pour les petits comme pour les grands.

Ne pas oublier la vitamine B12.

Les carences en vitamine B12 sont assez fréquentes chez les végétariens, il est très important de se renseigner à ce sujet avant de sauter le pas. En effet, bien qu'elle soit indispensable, l'organisme ne sait pas la fabriquer et elle est difficile à trouver ailleurs que dans les produits d'origine animale (viandes, poissons, crustacés, certains fromages, œufs). Il faut donc souvent prévoir une supplémentation avec son médecin.

Associer les aliments.

Si les produits d'origine animale contiennent chacun les 8 acides aminés indispensables à la bonne santé de l'organisme, ce n'est pas le cas des produits végétaux. Par conséquent, afin de les apporter malgré tout au corps au quotidien, il va falloir faire des associations de céréales et de légumineuses, dans la même assiette ou dans la même journée.

CÉRÉALES : pains, riz, pâtes, maïs, avoine, semoule, quinoa, sarrasin...

LÉGUMINEUSES : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, soja, haricots secs...

Optimiser l'absorption du fer.

Les carences en fer sont courantes chez les végétariens. La vitamine C étant reconnue pour augmenter significativement l'absorption du fer par l'organisme, il est donc tout aussi important d'en consommer suffisamment.

ALIMENTS RICHES EN FER : lentilles, épinards, soja, tofu, céréales complètes, haricots blancs, germes de blé, betterave, chocolat noir...

RICHES EN VITAMINE C : citron, goyave, orange, kiwi, mangue, poivron rouge, brocoli, chou-fleur (fruits et légumes frais, bien sûr)...

À ne pas faire

Sauter le pas du jour au lendemain.

Devenir végétarien ne veut pas uniquement dire supprimer la viande et toutes sources de protéines animales, il s'agit de revoir complètement son régime alimentaire et de le travailler pour éviter les carences dangereuses pour la santé. Il est donc très important de se renseigner auprès de professionnels et de son médecin avant de totalement supprimer des aliments aussi complets au niveau nutritionnel.

Restreindre sa vie sociale.

Manger végétarien est devenu socialement beaucoup plus facile ces dernières années : plus besoin de dénicher un restaurant spécifique à l'autre bout de la ville pour y retrouver ses amis ! Il est tout à fait possible de conserver une vie sociale normale car de nombreux établissements proposent désormais des alternatives adaptées.

OBJECTIF : BIKINI

À faire

Varié son alimentation au maximum.

Plus on diversifie les types d'aliments que l'on consomme, plus on a de chances de couvrir l'ensemble de ses besoins nutritionnels.

Prendre du temps pour cuisiner.

Car c'est maîtriser l'ensemble des ingrédients utilisés, en qualité comme en quantité, et ainsi réussir à réduire, sans même y faire attention, sa consommation de sucre, de sel et de gras.

Garder patience et motivation.

Aller trop vite, c'est le meilleur moyen de reprendre les kilos perdus ! Gardez à l'esprit qu'un rééquilibrage alimentaire est un changement sur le long terme, le seul qui peut apporter des résultats sains et durables.

Faire confiance aux fibres.

Consommer davantage de fibres vous apportera un sentiment de satiété plus rapide et plus longue. Réapprenez à écouter votre corps et vos sensations.

À ne pas faire

Monter sur la balance tous les jours.

C'est tout à fait contre-productif : les variations d'un jour à l'autre sont normales et ne représentent pas forcément une perte ou une prise de poids. Le corps est composé à 70 % d'eau, ne l'oublions pas !

Se priver de ses aliments favoris.

Le meilleur moyen de se frustrer et de craquer !

Supprimer les féculents.

En réduire les quantités peut parfois être une solution appropriée, mais les glucides qu'ils contiennent sont des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Consommer trop de protéines.

C'est la base de certains régimes connus, mais une alimentation hyperprotéinée ne doit être suivie que dans certains cas spécifiques. Une surconsommation de protéines à long terme peut entraîner de graves problèmes de santé.



Photos et illustrations : Prémio, Kuramoto, gettyimages/52000, Akos Dudas

Maia Baudelaire conseille de ne pas peser ses aliments car cela crée une forme de restriction mentale.



OBJECTIF : RENFORCER SES DÉFENSES NATURELLES

À faire Choisir des aliments colorés.

Les légumes jaunes, oranges et rouges (carotte, patate douce, potiron, courge butternut, potimarron...) sont riches en vitamine C, en bêta-carotène, et autres caroténoïdes. Les légumes à feuilles vert foncé (épinard, cresson, chou vert, brocoli, blette, mâche...) sont, quant à eux, riches en flavonoïdes et en vitamines A, B, C et E. Certains fruits et baies (pamplemousse, orange, citron, cranberry, baie de Goji...) sont également à favoriser pour leur teneur en antioxydants, tout comme les herbes fraîches et les épices (aneth, basilic, cerfeuil, estragon, romarin, sauge, menthe poivrée, curcuma, cumin, clou de girofle...).

Consommer des probiotiques.

Il s'agit de micro-organismes qui vivent dans l'intestin et dont l'activité nous est favorable.

Il est très important de les « entretenir » correctement pour que le terrain soit propice à leur développement. Il faut donc consommer des produits riches en probiotiques afin d'apporter de nouvelles bactéries et avoir ainsi une microflore intestinale parfaitement saine.

Veiller à la qualité nutritionnelle de son alimentation.

Pour lutter contre les infections et développer les défenses immunitaires de l'organisme, il est nécessaire de lui apporter suffisamment de vitamines et de minéraux aux propriétés antioxydantes et stimulantes. Les plus importants sont les vitamines A, C, D, B1, B6, B9, B12, mais également le potassium, le zinc, le cuivre, le fer, le magnésium et le sélénium. Néanmoins, tous ces nutriments sont extrêmement fragiles, c'est pourquoi on conseille de toujours privilégier une consommation locale et de saison de tous les produits frais, qui conservent ainsi une qualité nutritionnelle optimale.

À ne pas faire

Ne compter que sur les compléments.

Contrairement à ce que l'on peut penser, les antioxydants contenus dans les compléments alimentaires ne sont pas aussi bénéfiques que ceux que l'on trouve au sein des aliments. Le professeur Serge Hercberg, de l'Inserm, est à l'origine de l'étude SU.VI.MAX qui a permis de démontrer que la consommation de fruits et légumes est meilleure pour la santé que la prise de compléments, car, comme il l'explique : « Dans l'aliment entier, il existe tout un ensemble de nutriments qui interagissent entre eux et n'ont pas les mêmes effets s'ils sont pris séparément. »

Tout miser sur les antioxydants.

S'ils sont toujours bienfaits pour la santé, les antioxydants ne suffisent pas, à eux seuls, à prévenir les maladies. Pour bien en profiter, ils doivent être consommés dans le cadre d'un mode de vie sain, avec une alimentation variée et une activité physique régulière.



OBJECTIF : BOOSTER SA LIBIDO

À faire

Manger une pomme par jour.

De nombreux scientifiques se sont

penchés sur la question et ont permis de mettre en évidence de réels liens entre la consommation de certains aliments et la stimulation de la sexualité et du désir. Notamment, une étude réalisée par des chercheurs italiens auprès de 731 femmes a démontré une corrélation entre le fait de manger une pomme chaque jour et l'augmentation du désir sexuel. Mais pas seulement ! Cette consommation régulière augmenterait également la lubrification des femmes étudiées, rendant ainsi leurs rapports beaucoup plus satisfaisants.

Penser à l'arginine.

Les aliments riches en protéines et plus précisément en arginine, un acide aminé, sont capables d'améliorer les fonctions sexuelles chez les hommes atteints de problèmes érectiles ainsi que chez les femmes. L'arginine, qui permet notamment d'augmenter le flux sanguin vers les parties génitales, se trouve

dans les légumineuses, certaines céréales (riz brun, avoine, sarrasin), la viande rouge, la volaille, les produits laitiers, les noix...

Boire un petit peu de vin rouge.

Consommer avec modération, le vin rouge est bon pour la santé, mais aussi pour celle du couple et c'est scientifiquement prouvé ! Selon une étude, les flavonoïdes qu'il contient (et qu'on retrouve aussi dans les myrtilles, les cerises ou encore les mûres), permettraient de diminuer de 14 % les risques de troubles de l'érection. Et si on ajoute à cette consommation modérée une activité physique régulière, on arrive à 21 % !

À ne pas faire

Croire en une formule magique.

Comme pour tout, c'est l'association de comportements appropriés qui permettra d'obtenir des résultats. Saupoudrer du gingembre sur vos plats ne rendra pas votre vie sexuelle plus épanouie ! Mais utiliser tous les ingrédients reconnus pour leurs propriétés désinhibantes, stimulantes et euphorisantes, dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré, fera la différence.



OBJECTIF : GROSSESSE AUTOP

À faire

Privilégier la vitamine B9.

Une femme enceinte doit, encore plus, couvrir ses besoins nutritionnels et veiller à ceux du bébé, afin de diminuer les risques de malformation. La vitamine B9 (ou acide folique) est particulièrement indispensable. On la trouve dans la levure en paillettes, dans nombre de légumes (épinard, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, salades vertes, choux, poireau, artichaut, haricot vert, courgette, petit pois, carotte, tomate, oignon, potiron, maïs, poivron, endive, radis, asperge, betterave, avocat...), mais aussi dans certains fruits (melon, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, figue), ainsi que dans les lentilles, les noix, les pois chiches, les œufs, les fromages, le pain...

Maximiser ses apports en fer.

Les carences en fer sont courantes pendant la grossesse car le corps en consomme davantage. Le fer se trouve dans la viande et le poisson, mais aussi dans les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...). La vitamine C (dans les fruits et légumes frais) favorise son absorption par l'organisme, tandis que le thé la diminue (évitons donc d'en boire pendant les repas).

Veiller au calcium.

Pour assurer la santé de la mère et la construction du squelette du bébé, le calcium est essentiel. On le trouve dans le lait, les produits laitiers et certaines eaux minérales (teneur supérieure à 150 mg/l).

À ne pas faire

Dévorner pour deux.

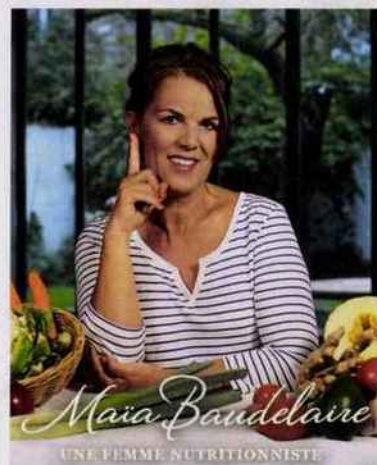
Contrairement à la croyance populaire, il ne faut pas manger deux fois plus mais plutôt deux fois mieux ! Écoutez vos sensations et vos envies, souvent, le corps « sait » de quoi il a besoin.

Continuer de manger certains aliments.

Pour réduire tous risques d'infections, il est préférable de supprimer certains aliments : les fromages au lait cru, ceux à pâte molle à croûte fleurie (camembert, brie...) et à croûte lavée (munster, pont-l'évêque...) et les râpés industriels ; certaines charcuteries (rillettes, pâtés, foie gras...), les viandes crues ou peu cuites, les poissons et coquillages crus (sushi, sashimi, tarama...), ainsi que les poissons fumés.

UNE FEMME, UNE MÉTHODE

Maia Baudelaire, nutritionniste de formation, spécialisée en comportements alimentaires, a créé en 2013 un service de coaching minceur personnalisé par téléphone et via Internet (maiabaudelaire.com). Il s'agit de la seule méthode à être remboursée par certaines mutuelles.



Le principe

Un programme de coaching choisi, qui commence par un rendez-vous d'une heure avec une nutritionniste pour faire un bilan complet des habitudes, de l'activité physique, des allergies... C'est là qu'est défini l'objectif. Le coach établit ensuite le plan alimentaire puis, en fonction de l'offre choisie, propose un rendez-vous par semaine ou toutes les deux semaines. Si on a besoin de soutien, on utilise l'espace « tchat » sur l'appli, et le coach répond le plus rapidement possible à nos questions.

Il existe plusieurs formules

pour n'importe quel objectif (minceur, diabète, devenir végétarien...), notamment une offre « Menus sur 3 mois » où, après un bilan, le coach établit un menu hebdomadaire.

Il y a aussi une appli gratuite

sur laquelle on peut, par exemple, prendre son plat en photo afin qu'une nutritionniste l'évalue et nous aiguille sur une meilleure alimentation.