



Diplômée de la faculté de médecine RENE DESCARTES
PARIS 5

Troubles du comportement alimentaire

Diplômée de la faculté de médecine PAUL SABATIER
TOULOUSE 3

Nutrition appliquée au sport

Diplômée de la faculté de médecine de CAEN
Education thérapeutique au patient

Diplômée de la faculté de médecine de SAINT ETIENNE
Hypnose médicale & clinique

*Pour ne plus choisir entre plaisir et
santé j'ai rassemblé pour vous :*

- Des conseils pour mieux gérer certaines maladies métaboliques (cholestérol, diabète, etc.), perte de poids, grossesse ou des troubles du comportement alimentaire
- Des avis pour améliorer les repas
- Des recettes de base
- Des équivalences
- Des menus



www.dieteticienne-nutritionniste-martin.fr

L'alimentation qui soigne volume 1 :

« Conseils, équivalences et recettes »



Maité Martin

Diététicienne-Nutritionniste

Edition 2024

L'alimentation qui soigne :
*« Conseils équivalences et
recettes »*

Maité Martin

CHAPITRES

Objectifs de cet ouvrage	2
Avant tout, quelques conseils importants	3
La perte de poids	4
Le surpoids de l'enfant	7
Diabète type II	10
Le diabète gestationnel	14
Le cholestérol	16
Les triglycérides	19
Le syndrome métabolique	21
L'inconfort intestinal	22
La restriction alimentaire et la boulimie	26
La cuisine saine	28
Les recettes de base	43
Annexes	52
Tables d'équivalences	69

Objectifs de cet ouvrage

Se nourrir c'est un acte spontané, vital et de surplus agréable à nos sens. Pourtant cette source de plaisir devient une fontaine de stress lorsque notre gourmandise nous « trahi » .

La maladie ou la balance nous font signé alerte !, notre corps se révolté et nous fait savoir son mécontentement. Il est pourtant dès la naissance notre plus « grand trésor ». Ignoré jusqu'à là, il devient d'un coup notre principal préoccupation. Songer notre corps deviens donc « l'objectif ».

Mais ceci est plus facile à dire qu'à faire, n'est pas ?

Car d'un coté, il y a le plaisir de manger qui nous souri (hum ! manger ce dont nous avons envie lorsque le désir se présente) et en face bien sérieux : les besoins nutritionnels, l'équilibre alimentaire et la santé.

Quel conflit !

De plus, selon la maladie qui nous afflige, les « remèdes alimentaires » ne sont pas les mêmes. Pour ne rien arranger, les conseils prodiges par les professionnels de la santé, les amateurs bien intentionnés et les opportunistes se fondent dans une telle amalgame que se nourrir devient l'acte naturel le plus difficile à accomplir sans culpabiliser.

Je voudrais tant vous dire que j'ai trouvé « le Remède » pour mettre fin à tous ces conflits, que j'ai découvert l'alimentation qui vous rendra heureux et soignera à jamais vos maux ! Hélas non, pas de la magie ni des résultats définitifs. Vous aurez mon soutien mais un effort de votre part sera désormais à jamais indispensable.

Depuis quelques années j'ai le bonheur d'aider à concilier alimentation et plaisir à une bonne partie de personnes qui viennent me consulter. Toutes mes propositions alimentaires sont avant tout d'ordre médical, car basés sur mes études de diététicienne. Mais dans mon cocktail personnel, j'ai également associé quelques gouttes de psychologie (grâce à mes études universitaires sur les troubles du comportement alimentaires) et des cestes d'expériences acquise dans mon métier de professionnel de santé que j'exerce en libéral.

Ce que je peux vous proposer c'est donc :

- une explication sur votre maladie
- des conseils pour mieux gérer votre affection
- l'alimentation qui convient le mieux à votre état de santé
- les équivalences pour gérer cette alimentation « idéal »

N'hésitez pas me demander des précisions si mes explications ne vous satisfaisant pas. Répondre à vos questions fait parti de mon métier. Bonne lecture.

Quelques conseils importants

- Mangez lentement, pour ressentir la satiété (saisir le message que votre estomac est plein), le cerveau a besoin de 20 à 25 minutes.
- Mangez correctement à table pour éviter le grignotage et la faim. Avant de grignoter, demandez-vous si vous avez vraiment faim et si oui, est-ce que vous choisissez le « meilleur aliment ».
- Mangez à heures fixes et dans le calme. Lorsque vous mangez, évitez toute autre activité comme la télévision ou le journal. On mange habituellement plus rapidement et davantage.
- Préparez les aliments de façon variée et agréable (voir mes recettes)
- Ne sautez jamais de repas.
- Faites un vrai petit-déjeuner.
- Consommez et variez les huiles dont au moins une riche en oméga 3 (carthame, noix, noisette, pépin de raisin, tournesol, soja, maïs).
- Choisissez les laitages à faible taux en matières grasses (voir tableau)
- Les crudités et les légumes sont à consommer à chaque repas.
- Mangez peu salé.
- Ne faites jamais vos courses lorsque vous avez faim.
- Tenez-vous occupé ! l'ennui et l'oisiveté conduisent à manger.
- Boire 1,5 l d'eau par jour même si vous n'avez pas soif.
- Supprimez le tabac. Ne fumez pas à jeun mais dans l'heure qui suit les repas.
- Faites de l'exercice : marche, cyclisme, footing, natation, éducation physique générale, etc...

En pratique

- Consommez davantage de fruits et de légumes. Riches en fibres, ils sont rassasiants et ils diminuent la densité calorique de vos repas.
- Augmentez votre consommation d'aliments céréaliers. Privilégiez les aliments qui sont plus rassasiants comme : pâtes, riz, pain complets ou légumes secs à chaque repas.
- Diminuez votre consommation de sucre et de produits sucrés. Evitez les boissons très sucrées comme : les sodas, et préférez les jus de fruits (100 % pur jus) aux nectars et aux boissons à saveur de fruits.
- Limitez votre apport en matières grasses et méfiez-vous des graisses cachées ! Elles se trouvent dans les charcuteries, les viandes grasses, les fromages, les fritures, les sauces, les biscuits, les viennoiseries, les barres chocolatées...
- Limitez votre consommation d'alcool, qui est très calorique et peu nutritive.
- Adoptez un mode de cuisson sain : à l'eau, à la vapeur, à l'étouffé, à la cocotte-minute, à la broche, au micro-ondes, en papillote, rôti, grillé, poché.
- Pratiquez une activité physique, équivalente au moins à une demi-heure de marche rapide par jour.

La perte de poids

Le surpoids et l'obésité

La différence entre ces deux états physiologiques dépend de votre IMC (index de masse corporel). C'est une formule qui met en rapport la taille et le poids. Ceci abouti à un chiffre qui détermine : maigreur, normalité, surpoids, obésité et ses différents degrés allant jusqu'à l'obésité morbide qui est synonyme de grave danger pour la santé.

Trop restrictive, cette formule est à prendre avec précaution. Une méthode différente et plus réaliste c'est la mesure de la composition corporel, c'est-à-dire établir combien le corps contient de graisse, d'eau, de muscle et d'os. Seulement un excès de graisses détermine le surpoids ou l'obésité.

La motivation et l'ambivalence

J'entends souvent : « je voudrais maigrir, c'est pour ça que je suis venu vous voir, mais je ne sais pas ce qui se passe c'est plus fort que moi il faut que (je grignote ou je mange trop de...) ». La personne se sent coupable, en détresse, sans volonté.

Avant tout réfléchissons.

Les raisons qui vous motivent à vouloir perdre de poids sont très importantes car elles vont déterminer la durée de l'engagement et donc le succès ou pas de l'action.

Alors avant tout posez-vous les questions suivantes :

- pourquoi je veux perdre du poids
- pour qui je veux perdre de poids

Si vous n'avez pas de réponses claires à ces questions il vaut mieux ne pas commencer votre programme. Car maigrir n'est pas le plus difficile, le tout c'est de ne pas en reprendre par la suite.

Je déconseille, vivement, toute personne qui ne serait pas vraiment motivé, de se lancer à perdre du poids. L'échec du régime et donc la reprise du poids met souvent la personne dans un état plus douloureux que l'état initial.

L'ambivalence fait partie de notre vie en bien de domaines c'est un état de doute « je veux changer et je ne veux pas »

« Je voudrais bien maigrir mais ...je ne veux pas m'en passer de tous ces plaisirs (chocolat, grignotage, fromage, charcuterie, viennoiserie, etc.?)»

Tout individu tend à préserver son sentiment de liberté de choix (opinion, attitude, option...). Lorsque des pressions bienveillantes, des menaces d'ordre médical et même le fameux regard des autres se forcent de lui rappeler l'importance de perdre du poids, le sentiment que « quelque chose/quelqu'un » de son environnement menace sa liberté de choix, se renforce. Alors l'individu réagit de sorte à restaurer son libre arbitre. En claire la personne est incapable, bien de fois malgré elle, de suivre le régime.

Alors si votre choix est d'oublier le poids, manger à votre volonté, et garder une silhouette arrondie, si c'est vraiment ça que vous voulez, c'est très respectable et acceptable.

L'accepterez-vous ?

Le programme

Pour perdre du poids il faut mettre le compte au rouge comme à la banque. C'est-à-dire consommer moins de calories que l'on dépense. Mais attention car lorsque l'organisme est soumis à la famine le métabolisme se ralentit pour consommer le moins d'énergie possible, c'est ainsi que l'humanité a été préservée bien de fois tout au long de l'histoire.

Comment si prendre alors?

Surtout mangez équilibré, pour éviter les carences dont l'état d'alerte « famine ». Mais également, diminuer légèrement la quantité d'énergie consommée habituellement et se dépenser davantage. L'activité physique est sans doute le plus grand allié que vous avez. C'est nécessaire au bon fonctionnement du corps ainsi que le moral.

Cette judicieuse combinaison d'alimentation et d'exercice, saura vous éviter les frustrations dues à un régime alimentaire pauvre en calories, tout en vous faisant découvrir les bienfaits liés à la pratique régulière d'une activité physique.

Ceci est donc mon rôle, déterminer vos besoins en énergie et en activité physique.

Je ne vous parlerai jamais en calories car qu'est-ce que une calorie ? La plus part de ces individus si préoccupés par la chasse aux calories, ne le savent même pas. De plus comment les compter dans un aliment non étiqueté ? Par contre le fait de connaître les groupes d'aliments et les équivalences me semble beaucoup plus réaliste et durable. Le but est donc d'établir une alimentation équilibrée qui doit perdurer et non s'arrêter lorsque le poids désiré soit enfin affiché.

Vous pourrez participer aux différents actes sociaux (anniversaires, fêtes, vacances) sans vous afficher en tant que « pauvre victime du régime ». Vous simplement mettez en pratique la journée compensatoire (p.64).

Un aliment c'est une denrée comestible, de ce rien ne vous est *interdit*, *sauf* si vous êtes allergique ou intolérable. Bien entendu certains aliments ne nous sont pas nécessaires ou sa consommation en excès nous est préjudiciable. Vous avez la liste des aliments, des quantités et des fréquences qui seraient sage de respecter.

Regardez les tables d'équivalence souvent, pesez les aliments pour bien mémoriser les portions.

Pas de régime mais d'alimentation équilibrée et de sport, ça vous intéresse ?