



## But :

- Equilibrer la balance énergétique (activité physique et alimentation)

## Recommandations spécifiques

- Adapter les quantités consommées en respectant les critères de l'alimentation équilibrée et ses propres besoins énergétiques.
- Être attentif à la présence de troubles du comportement alimentaire chez les personnes souffrant de surpoids et d'obésité.

## En pratique...

- Les recommandations sont celles de l'alimentation équilibrée sans interdit ni restrictions. Il est actuellement bien démontré que les **interdits** et la frustration peuvent conduire à des troubles du comportement alimentaire et ne permettent pas une perte de poids sur le long terme.
- Le travail sur les sensations de faim et de satiété est primordial tant pour la gestion des quantités que pour le plaisir et la satisfaction à table
- La mauvaise gestion du stress et des émotions est un facteur influençant le comportement alimentaire
- L'activité physique régulière permet d'équilibrer la balance énergétique et une meilleure gestion du stress
- Une démarche sur le long terme auprès d'une diététicienne est recommandée afin de travailler tant au niveau de l'alimentation que du comportement alimentaire





# Alimentation équilibrée

## Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.  
Préférer l'eau.

## Fruit et légumes

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

## Farineux

Chaque jour 3 portions (à chaque repas).

Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).

La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

## Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu

Chaque jour 1 à 2 portions.

Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150 g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50 g de légumineuses crues (associées à des céréales).

Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

## Produits laitiers

Chaque jour 3 portions.

Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

## Matières grasses

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.

Chaque jour 1 poignée (20-30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

## Produits sucrés

Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

### L'assiette optimale



### La Pyramide alimentaire



#### Références :

- Société suisse de nutrition
- OMS