

LA RATION ET L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE QUOTIDIEN

Par le Dr Mourad BRAHIMI, médecin du travail au CMB

Je vais vous parler aujourd'hui de ce que nous devons manger tous les jours et en quelle quantité pour être et rester en bonne santé.


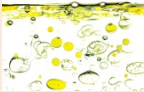

Evidemment cette quantité est différente en fonction de l'activité journalière. Elle ne peut pas être la même chez un employé de bureau et chez un travailleur de force.

La fréquence journalière des prises alimentaires est également très importante pour le maintien d'une bonne santé.


I. Rappel de la valeur énergétique des nutriments

Glucides (sucres)	4 Kcalories
Lipides (graisses)	9 Kcalories
Protéines (viandes – poissons- œufs – riz)	4 Kcalories

Apport quotidien recommandé en pourcentage des différents nutriments :

Nutriments	Moyenne	Fourchette
Glucides 	50%	45-65%
Lipides 	20%	20-35%
Protides 	30%	10-37%

Apport quotidien total en calories en fonction de l'activité physique et du sexe :

Niveau	Hommes	Femmes
 <p>Niveau sédentaire (employé de bureau)</p>	2300 Kcal	1800 Kcal
 <p>Niveau peu actif (déplacement fréquents dans la journée : facteur, commercial)</p>	2600 Kcal	2000 Kcal
 <p>Niveau très actif (travailleur manuel : maçon, terrassier, travailleur de force)</p>	3000Kcal	2250 Kcal

II. Répartition de la ration alimentaire dans la journée

Habituellement, chez un individu normal et en bonne santé les prises alimentaires sont au nombre de 3 plus une collation l'après midi (gouter vers 16 h : pain chocolat confiture chez les méditerranéens ; thé + biscuits chez les anglo-saxons).

Les 3 repas principaux sont le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

A. Le petit déjeuner

La prise alimentaire la plus importante devrait être au petit déjeuner. Je ne sais d'ailleurs pas pourquoi, on le dit « petit » car il devrait être le plus grand. Le « petit » déjeuner traditionnel en France et dans les pays latins se compose le plus souvent d'une tasse de café noir ou au lait, d'une tasse de chocolat chaud ou de thé avec quelques céréales, en général du pain et de la confiture avec peu ou prou de beurre ou bien une brioche ou un croissant ou un pain au chocolat. Ce « petit » déjeuner même s'il est loin d'être parfait serait déjà acceptable s'il était appliqué.

En fait, bien souvent, on se contente d'un café pris rapidement dans un coin de la cuisine et parfois debout. Pourquoi ? Et bien parce que le temps est compté ou qu'on ne le prend pas. On est pressé et stressé et on préfère rester au lit le plus tard possible. Ceci nous pousse à réduire la préparation matinale à la portion congrue. Souvent, elle est réduite à une demie heure voire moins.

On devrait consacrer au moins 1 heure à cette préparation : doucher - petit déjeuner - habillage.

Le petit déjeuner idéal est anglo saxon. Il contient tous les nutriments de la ration alimentaire (protides– glucides – lipides – vitamines).



- Protéines : œufs – omelette – blanc de poulet froid – tranche de roastbeef
- Lipides : yaourt – fromage blanc maigre
- Glucides : céréales : 1 tranche de pain complet ou céréales dans une tasse de lait écrémé
- Vitamines : jus de fruit : orange – pamplemousse – ananas. Il existe dans le commerce des bouteilles de jus multivitaminés.

B. Le déjeuner

Il devrait être léger et se composer :

- d'une entrée à base de légumes crus frais (carottes, betteraves, salade etc...)
- d'un plat : viande ou poisson grillé accompagné de légumes, de pâtes ou de riz.
- Eventuellement d'un dessert de préférence un fruit ou un yaourt plutôt qu'une pâtisserie.

En tant que nutritionniste, lorsque j'exerçais cette discipline, je conseillais le fruit ou le yaourt de préférence en collation dans la matinée et dans l'après midi (gouter de 16h).

Je reviendrai dans un prochain article sur la **nécessité d'avoir plusieurs prises alimentaires dans la journée pour des raisons biologiques liées à l'action d'une hormone extrêmement importante pour la stabilité du poids corporel : l'insuline**. Cette hormone est sécrétée par une glande endocrine, le pancréas. Le dérèglement de la sécrétion est responsable de la prise de poids chez les personnes dont la fréquence des prises alimentaires n'est pas respectée, mais également dans certaines pathologies (prise de poids chez le diabétique obèse qui sécrète trop d'insuline ou, au contraire, amaigrissement important chez le diabétique maigre qui lui n'en sécrète pas du tout ou très peu).

Parlons maintenant du 3^{ème} repas de la journée, c'est-à-dire le dîner.

C. Le dîner

Le dîner devrait être le plus léger des trois. **On devrait se contenter d'une soupe de légumes, d'un yaourt et d'un fruit.**

Pourquoi ? Parce qu'après le dîner on va un peu regarder la télévision et ensuite se coucher. Et si on s'est complètement goinfré le soir, on peut facilement imaginer que la digestion sera un petit peu difficile et le sommeil perturbé.

ZOOM SUR LA PRISE DE BOISSON



IL NE FAUT JAMAIS BOIRE AUX COURS DES REPAS, MAIS TOUJOURS EN DEHORS ET ENTRE LES REPAS.

Pourquoi ? Parce que l'eau prise au cours des repas va se fixer aux aliments et être retenue avec eux par le corps lors de la digestion et de l'absorption intestinale, raison première de la formation de cellulite.

IL FAUT S'HYDRATER ENTRE LES REPAS.

Pourquoi ? Et bien parce que lorsque la digestion et l'absorption intestinale des aliments sont terminées, l'estomac est vide, l'eau se retrouve instantanément dans les vaisseaux sanguins, va transiter par le foie qu'elle va débarrasser de ses toxines pour se retrouver finalement dans les reins et être éliminée par les urines avec toutes les toxines qu'elle aura récupéré sur son passage.

Que boire ?

Il faut boire de l'eau simple minérale ou non (l'eau du robinet est tout à fait correcte), surtout non gazeuse, à raison de 1 litre et demi voire plus par jour.

Voilà succinctement décrit le régime alimentaire idéal. Je n'ai volontairement pas parlé des quantités d'aliments par prise alimentaire. Cela est fonction des besoins et de l'appétit de chacun. Certains nutritionnistes disent : 100 g de viande ou de poissons, 20 g de beurre, etc.

En ce qui me concerne, je n'ai jamais limité la quantité des aliments à prendre. Cela dépend de l'activité de chacun. Celle d'un travailleur de force est forcément différente de celle d'un employé de bureau et il ne faut surtout pas qu'il y ait sentiment de frustration. On mange lorsqu'on a faim et la satiété vient toute seule lorsque l'organisme a reçu ce dont il a besoin.

III. Conclusion

En conclusion, je vous propose deux exemplaires d'erreurs alimentaires à ne pas commettre. Cela concerne deux personnes qui m'ont consulté lorsque j'exerçais la nutrition.



Le premier était un avocat ayant une très grosse activité professionnelle avec beaucoup de déplacements à Paris et banlieue et en province.

- Petit déjeuner : un café noir pris debout dans un coin de sa cuisine
- Matinée : plusieurs cafés
- Déjeuner : rien
- Après-midi : plusieurs cafés
- Soir : PANTAGRUEL

Voilà le résultat : prise de 30 kgs qu'il a fallu que j'essaye de réduire, mais avec quelle difficulté !

2^{ème} exemple

Un homme d'affaires de province, fabricant et vendeur de fils et de tissus. Beaucoup de déplacements : Paris – province – europe.

Physique : armoire à glace 1m90 – 130 kgs

- Petit déjeuner : jambon – saucisson – pain – beurre – vin rouge – café
- Déjeuner d'affaires : je ne détaille pas, vous l'imaginez copieux et surement bien arrosé
- Diner : encore restaurant s'il est en déplacement ou à la maison où son épouse qui ne travaille pas lui a mitonné un délicieux repas.

Encore une fois bien arrosé. Résultat des courses : + 40 kgs qu'il a fallu réduire patiemment mais très difficilement.