

Équilibrez votre alimentation

Une alimentation équilibrée permet d'être bien dans son corps mais aussi dans sa tête. Durant l'hiver, faites le plein de vitamines et oligo-éléments pour éviter les petits maux et rester en pleine forme. Explications de la diététicienne Elodie Hirigoyen.

Pourquoi est-ce si important d'avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments essentiels ?

« Avoir une alimentation équilibrée signifie apporter à son organisme tous les nutriments essentiels : les lipides, les glucides et les protéines mais aussi les éléments non-énergétiques comme les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments et les fibres. Et pour que votre corps bénéficie d'une alimentation équilibrée, il faut penser à varier au maximum ses apports en évitant de privilégier telle ou telle catégorie d'aliment. En effet, notre corps étant en perpétuel renouvellement, il est indispensable de lui apporter tout ce dont il a besoin pour qu'il demeure en bonne santé. Aussi, quand on arrive à manger varié et équilibré, on ne présente aucune carence et on ne peut donc que se sentir bien dans sa tête. Mais pour que le bien-être psychologique soit total, il est important de conserver la notion de plaisir dans l'alimentation en s'octroyant de temps en temps une douceur. Ce qui évite la sensation de frustration pouvant entraîner un comportement alimentaire pulsionnel et donc des dérives. Enfin, n'oubliez pas que l'alimentation ne suffit pas pour se sentir bien et que la pratique d'une activité physique demeure indispensable. »

En faisant le plein de vitamines et oligo-éléments, on évite donc de retrouver les maux courants de l'hiver : coups de blues et fatigue ?

« Les vitamines interviennent en effet dans de nombreuses réactions métaboliques de l'organisme et il est donc important d'en bénéficier. Car une carence en vitamines entraîne inévitablement de la fatigue, un manque de concentration, de l'irritabilité, … voire des troubles plus importants si les déficits se prolongent. Bénéficier d'apports suffisants est donc indispensable. Pour cela, ne lésinez pas sur la consommation de fruits et légumes en privilégiant ceux de saison. Car ces derniers bénéficient d'une culture plus qualitative et offrent donc de meilleures qualités nutritionnelles. Sinon, optez pour des produits surgelés qui peuvent présenter plus de nutriments que les produits frais qui, parfois, patientent un peu trop dans le bac du réfrigérateur et perdent ainsi de leurs bienfaits. »

Pouvez-vous nous indiquer des menus de saison qui permettent d'entretenir sa forme ?

Menu 1

- Salade de mâche avec noix, Comté et pomme
- Tarte aux poireaux, carottes et thon émietté
- Pomme à la cannelle

Bienfaits du menu

Ce menu est très riche en diverses vitamines grâce, notamment, à la salade, aux pommes, aux carottes, au poisson et à la farine complète utilisée pour faire la pâte à tarte. Il offre aussi un apport en anti-oxydants et bonnes matières grasses (oméga 3) via les noix et le poisson gras.

’ajoute à cela du calcium avec le comté qui, présente l’avantage d’offrir plus de goût que le gruyère. Les fibres sont aussi présentes en bonne quantité dans les légumes et les fruits mais également dans la farine complète utilisée dans ce menu.

Menu 2

- Soupe de légumes verts (poireaux, courgettes, haricots verts, brocolis) et sa touche de crème
- Papillote de saumon au curry sur lit d’épinards et son riz complet
- Coupe de kiwis au fromage blanc arrosé de miel et de citron

Bienfaits du menu

Ce menu est très riche en diverses vitamines, notamment grâce aux légumes verts et fruits de saison utilisés, mais aussi en oméga 3 et anti-oxydants avec le saumon.

’ajoute à cela du calcium avec le laitage et aussi les légumes. Préférez du fromage blanc à 20% qui est entièrement allégé car il possède davantage de vitamines.

Enfin, l’utilisation des céréales complètes (ici le riz complet) ralentit la digestion et évite les fringales.

Menu 3

- Terrine de légumes (carottes, lentilles, choux-fleurs)
- Escalope de dinde à l'estragon, champignons et endives
- Cake aux poires et aux amandes

Bienfaits du menu

Les légumes de la terrine et ceux du plat sont riches en vitamines diverses.

Les féculents sont présents avec les lentilles et le cake qui rassasient de façon durable tout en apportant un certain nombre de nutriments tel le fer. En réalisant le cake avec de la farine complète on obtient un apport maximal en oligo-éléments et vitamines.

La sensation de satiété est aussi fournie par les champignons grâce à leur important taux en chrome. Ce nutriment présentant l'avantage de réguler la glycémie.

Enfin, ce menu est assez allégé en matière grasse car la dinde est une viande maigre. Quant aux graisses dans le cake, elles demeurent de bonne qualité. En effet, le beurre du gâteau sera remplacé par de l'huile de tournesol.

Par ailleurs, ce menu offre un apport non négligeable en fibres.

Source : article du dossier "Prendre soin de soi, le bien-être auquotidien" du magazine de la Caf : Vies de Famille, de novembre 2008