



Le dossier du mois

Objectifs été : minceur, tonus et plaisirs de saison

Avec Elle & Vous, faites le point sur votre forme : entre plaisirs du goût, régime doux et activité physique, trouvez le juste équilibre pour vivre un été de bien-être absolu.

➤ Objectif 1 : Prenez votre rythme d'été... en douceur

Comment remplir ses objectifs minceur sans pour autant se priver ? Suivez les conseils nutrition de Christine Martin-Rouas pour que votre belle saison rime avec bien-être et se prolonge toute l'année...



Christine Martin-Rouas
Nutritionniste

Se faire plaisir à l'apéritif

Vous savez que 5 portions de fruits et légumes par jour (soit environ 400 g) sont recommandés. Profitez-en pour remplacer vos biscuits apéritifs par des crudités de saison, accompagnées d'une sauce légère au yaourt ou à la crème légère Elle & Vire avec des fines herbes. Voilà un apéritif frais et diététique ! Préparez aussi des canapés au pain complet avec un peu de Beurre Tendre léger Elle & Vire et des crevettes, du saumon ou du surimi, des tomates ou des concombres. Côté boissons, préférez les sodas light, le jus de tomate (seulement 30 kcal pour 100 ml !) ou les « smoothies ».

« Si vous buvez alcoolisé, optez pour un verre de vin ou de cidre*, moins caloriques qu'un verre de punch ou de sangria. »*

Rien qu'avec ces quelques conseils, vous préservez votre ligne des abus liés aux apéritifs traditionnels (gâteaux apéritifs salés et alcools fort sucrés).

Au déjeuner ou au dîner

Consommez des fruits et des légumes à chaque repas. Composés jusqu'à 95% d'eau, ils participent à la couverture des besoins hydriques de la journée et sont très peu caloriques. En plus, la saison estivale vous donne l'embarras du choix : aubergines, courgettes, tomates, melons, pastèques, abricots, fraises...

« En pratique, privilégiez les crudités, les salades composées ou les poissons grillés et les viandes blanches accompagnés de légumes. »

Pour le dessert, finissez sur une note de fraîcheur avec une salade de fruits. Côté boisson, limitez vous à un verre de vin* et buvez beaucoup d'eau, plate ou gazeuse.

Un petit creux sur la plage ou en balade

Un petit en-cas, ça fait toujours du bien. C'est aussi l'occasion d'adopter les bons réflexes pour soigner sa ligne. À la plage ou en balade, emportez des fruits et un yaourt à boire pour un en-cas léger. Les fruits constituent en effet une excellente source de vitamines et de minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ainsi que des fibres au pouvoir rassasiant.

« Si vous craquez, préférez les sorbets aux glaces et les crêpes ou gaufres nature (ou au sucre) plutôt qu'au chocolat ou à la confiture... mais limitez ces petits plaisirs à 2 fois par semaine ! »

Que choisir au snack de plage ?

Continuez à vous faire plaisir tout en gardant l'œil sur le choix de vos aliments.

« La solution idéale reste de préparer soi-même son sandwich et de prévoir un fruit pour le dessert. »

Si vous succomez à l'appel du snack, ne vous privez pas ! Attention toutefois au croque monsieur et au panini, souvent gras. Préférez un sandwich ou un hot dog pour limiter les calories. Optez pour un sandwich contenant des crudités, des protéines (jambon, poulet, saumon, œufs), sans mayonnaise ni vinaigrette et si possible au pain complet ou aux céréales, plus riche en fibres que le pain classique. Vous êtes plutôt hot dog ? Accompagnez-le de crudités ou d'un fruit. Bien sûr, vous pouvez vous autoriser une part de pizza... mais choisissez-la garnie de légumes, de jambon ou de poisson et sans trop de fromage.



➤ Objectif 2 : Entretenez votre ligne... mais sans vous priver

Ayez un régime adapté

Gare aux régimes surprometteurs ou trop restrictifs... Oubliez les régimes qui vous promettent une ligne de rêve en 1 mois, ils sont source de fatigue et peuvent nuire à votre bien-être. D'ailleurs, vous n'avez pas pris 10 kilos en un mois, alors accordez-vous du temps pour les perdre. Évitez les régimes à base de protéines ou de légumes exclusivement, ils créent des carences. Vous allez stresser votre organisme et perdre le plaisir de passer à table.

S'il faut en retenir un...

Choisissez ce régime doux, conseillé par Elle & Vous, pour perdre du poids lentement mais sûrement grâce à 5 règles d'or :

- Manger un peu de tout, en quantité raisonnable et boire 1,5 litre d'eau par jour
- Prendre une seule assiette et ne pas se resservir
- Craquer pour un bon gâteau le dimanche, mais éviter les sucreries pendant la semaine
- Faire 3 ou même 4 repas par jour, sans en sauter un seul, et bannir tout grignotage
- Manger à table en prenant son temps
- Choisir les produits allégés Elle & Vire pour cuisiner

➤ Objectif 3 : Sportif ou non, il y a 1000 manières de bouger

L'activité physique, c'est l'ensemble des mouvements produits par la contraction des muscles et augmentant la dépense d'énergie. Autrement dit, au travail comme dans vos loisirs, tous les mouvements de la vie quotidienne sont concernés... tant mieux ! Voilà quelques conseils pour tirer parti de chaque moment de vos journées.

Trouvez une activité à votre goût : qui vous donnera envie de la pratiquer régulièrement

Le secret pour réussir, c'est choisir l'activité physique qui vous plaît et qui vous donnera envie de pratiquer régulièrement. Pour faire votre choix, n'hésitez pas à tester plusieurs types d'activité physique : souvent, la première séance est gratuite ! Vous avez trouvé votre activité ? Il ne vous reste qu'à trouver le bon rythme pour profiter de votre nouveau sport. Pour cela, fixez-vous des objectifs réalistes, suivez vos progrès et pensez à varier les exercices. Surtout, gardez bien en tête que le plus important n'est pas l'intensité de l'activité, mais la régularité : il est conseillé de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.

Quelques équivalences...

Pour vous faire une idée, 30 minutes de marche rapide équivalent à :

- 45 min de marche lente, de bricolage, de pétanque...
- 30 min de jardinage léger, d'aquagym, d'aérobic, de badminton, de golf...
- 20 min de randonnée, de jogging, de natation, de football, de tennis, d'escalade...

Bougez au quotidien...

Vous avez tout essayé, et vraiment, vous ne parvenez pas à maintenir le rythme d'une activité hebdomadaire ? Dans ce cas, saisissez toutes les occasions de bouger, vos journées en sont remplies :

1. prenez l'escalier plutôt que les escalators et les ascenseurs,
2. laissez votre voiture au garage le plus souvent possible,
3. faites vos courses à pied en investissant dans un caddie pour ne pas surcharger votre dos,
4. jardinez dès que le soleil pointe le bout de son nez,
5. sur vos trajets de bus ou de métro, descendez un arrêt plus tôt, etc.

Profitez aussi des vacances pour faire du sport : chaque destination offre son lot d'activités typiques et ludiques qui permettent de profiter d'un lieu tout en bougeant. Prenez chaque jour du temps pour vous promener, nager, marcher au bord de l'eau, jouer au ballon sur la plage, faire des randonnées en montagne... toutes les idées sont bonnes pour bouger.

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

Sources : Guides Nutrition du Programme National Nutrition Santé, INTERFEL, Ambroise Martin, *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, éditions Tec & Doc Lavoisier / AFSSA, Paris, 3e édition, 2001