Publication spéciale gratuite dans votre droguerie.

DÉJEUNER LÉGER?

L'ESSENTIEL EN BREF

Vite fait, bien fait

Booster les neurones

Prévenir le surpoids

Sommaire

Echantillon de lecture

Les aliments – le carburant des êtres vivants	4
Qui peut dévorer – qui doit se retenir?	5
La base d'une alimentation saine	6
En forme grâce au petit-déjeuner	7
Quand midi sonne	8
Bien manger pour mieux penser	9
Eliminer comme un puceron	10
Des boissons si douces...	12
Comment calmer les petits creux	13
Rester bien concentré	14
Des alliés de poids contre les kilos	15

«Bien s'alimenter permet d'améliorer ses performances»

Ce guide est interactif

Marche à suivre: rendez-vous sur l'App-Store ou l'Android Market pour télécharger l'application gratuite Shortcut sur votre smartphone.

Photographiez la page qui vous intéresse et découvrez d'intéressantes informations complémentaires sur l'alimentation.

Les aliments – le carburant des êtres vivants

«Manger sainement, c'est trop cher», «Je n'ai pas le temps de cuisiner» – on peut toujours trouver une mauvaise excuse pour ne pas se nourrir correctement. Une chose est sûre: notre style de vie a profondément changé ces dernières années. Le monde du travail est devenu de plus en plus exigeant. La plupart des gens réagissent en augmentant leurs horaires, en travaillant plus vite et en essayant de liquider un maximum de choses à la fois. Ils contrôlent leurs e-mails pendant les réunions et avalent vite un sandwich tout en pianotant sur le clavier de l'ordinateur pendant la pause de midi. Bien des gens considèrent ainsi que la pression du temps est un des pires fléaux de notre époque. Dans ces conditions, on comprend mieux pourquoi les plats préfabriqués se retrouvent de plus en plus dans nos assiettes. Malheureusement, bon nombre de ces produits industriels contiennent des calories cachées, des graisses trans qui nuisent à la santé et beaucoup trop de sel. Or notre organisme a besoin d'autre chose pour bien fonctionner: un apport suffisant en nutriments essentiels. A savoir, des vitamines, des sels minéraux, des protéines et des fibres alimentaires. Martina Iten, nutritionniste dipl. féd. ES, explique comment s'alimenter correctement même quand le temps presse. Vous verrez: ça n'a rien de sorcier!

Excuse n° 1:

«Je ne peux pas résister au chocolat.» «Si vous avez vraiment envie de chocolat, prenez-en une rangée – sans mauvaise conscience. Car aussi longtemps que votre consommation de douceurs reste raisonnable, vous n'avez pas à vous inquiéter.»

Qui peut dévorer, qui doit se retenir?

Echantillon de lecture

Les besoins en calories individuels varient en fonction de l'âge, du sexe et du mode de vie. «Les enfants et les adolescents en pleine croissance n'ont pas les mêmes besoins qu'un adulte qui passe la journée assis au bureau et bouge peu pendant ses loisirs. A l'inverse, un forestier ou un artisan doit absorber plus d'énergie qu'un enseignant», explique Martina Iten. Voici quelques valeurs indicatives sur les besoins énergétiques en fonction du travail exercé.

Travail physique astreignant: un homme entre 25 et 51 ans qui exerce un travail physique astreignant devrait avaler tous les jours environ 3500 kcal. Dans les mêmes conditions, une femme a droit à 2700 kcal.

Excuse n° 2:

«Je ne peux pas me passer de hamburger, pizza et compagnie.» «Les produits de fastfood doivent être consommés avec modération car ils contiennent en général beaucoup de calories et peu d'éléments vitaux. Mais on peut parfaitement associer ces produits de consommation rapide à d'autres aliments plus sains. Une bonne alternative serait par exemple d'accompagner un hamburger d'une petite salade, au lieu des frites traditionnelles.»

Travail debout: les hommes qui travaillent souvent debout devraient consommer environ 3100 kcal par jour. Les femmes, à peine 2400 kcal.

Travail assis: les hommes qui restent assis toute la journée au bureau peuvent se contenter de 2400 kcal. Les femmes ne devraient pas dépasser les 1900 kcal.