

Adapter son alimentation en cas de surpoids - Fiche conseil

Les causes du surpoids peuvent être multiples, mais le principal mécanisme de la prise de poids est une alimentation trop riche associée à une activité physique insuffisante.

Les recommandations suivantes peuvent vous aider à éviter une prise de poids supplémentaire, voire à réduire votre poids actuel.

Concernant votre alimentation

- Prévoyez vos menus à l'avance.
- Faites une liste de courses et **faites vos courses sans avoir faim** (de préférence après un repas).
- Diminuez la taille des portions alimentaires ingérées :
 - **mangez dans une assiette de taille moyenne ou plus petite que la moyenne,**
 - évitez de vous resservir,
 - évitez de laisser le plat sur la table,
 - cuisinez en quantité raisonnable.
- **Mangez lentement**, au calme, en mastiquant bien et en position assise.
- Déposez les couverts entre chaque bouchée.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée, répartie en trois repas par jour, **sans grignotage**.
- Limitez la consommation d'aliments gras et sucrés : beurre, crème, fromages, charcuteries, biscuits apéritifs, viennoiseries, pâtisseries, confiseries.
- Limitez la consommation de plats cuisinés industriels et privilégiez le « fait-maison ».
- Faites attention au Nutri-Score des aliments que vous achetez.
- Limitez l'utilisation de matières grasses pour la cuisson et favorisez les modes de cuisson à la vapeur, au grill ou en papillote.
- Privilégiez les aliments sains et riches en fibres : fruits et légumes (au moins cinq par jour), légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches) et féculents complets.
- Évitez la consommation de boissons sucrées (sodas, jus de fruits) et de boissons alcoolisées.
- Buvez de l'eau à volonté.
- En cas de collation nécessaire, privilégiez la consommation d'un fruit (ex : une pomme).
- Évitez d'acheter et de stocker les aliments que vous avez l'habitude de grignoter entre les repas.
- Ne sautez pas de repas afin d'éviter d'avoir faim et de grignoter.

Concernant votre activité physique

Pratiquez au moins 150 minutes (2 h 30) d'activité physique dynamique par semaine (responsable d'un essoufflement faible à élevé), soit :

- 30 minutes, 5 jours par semaine, ou
- 50 minutes, 3 jours par semaine.

Pour vous aider à choisir vos aliments et obtenir des conseils sur les moyens d'augmenter votre activité physique : **scannez les QR codes page suivante.**



Alimentation : manger mieux

SPF

Site



Bouger plus

Manger Bouger

Site



Manger mieux, bouger plus : astuces

Manger Bouger

PDF



Alimentation : conseils généraux

HAS

PDF



Information sur le surpoids et l'obésité

Ameli

Site



Comprendre le Nutri-Score

Manger Bouger

Site