

# Troquez des calories contre une meilleure santé...

*En effectuant quelques choix judicieux, vous diminuerez votre consommation quotidienne de calories sans avoir l'impression de vous priver*

LISA VAN DE GEYN

**N**ous essayons tous, à notre heure, de perdre quelques kilos et ces quelques centimètres de trop que nous avons à la taille. Mais rien n'est pire que de surveiller sans cesse les calories ou de suivre un de ces horribles régimes aminçissants, qui nous obligent à renoncer à tout ce que nous aimons en faveur d'un jus de pamplemousse ou de bâtonnets de carotte à longueur de journée.

En réalité, contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est pas si difficile d'éviter les calories. Selon Gina Sunderland, diététiste agréée à Winnipeg, une réduction de seulement 10 % de l'apport total en calories peut avoir des effets très positifs sur la santé, c'est-à-dire sur le poids, le cholestérol sanguin et la glycémie ! De façon plus précise, si votre consommation régulière de calories est d'environ 2 500 par jour, tout ce que vous avez à faire est de consommer chaque jour 250 calories de moins — soit l'équivalent d'une généreuse portion par repas — en remplaçant certains aliments par d'autres qui sont moins caloriques. Ajoutez à cette méthode minceur 30 minutes d'exercices par jour et vous y gagnerez... tant en santé qu'en minceur !

Difficile ? Pas du tout, vous ne vous rendez même pas compte que vous perdez des calories !

## LE PETIT DÉJEUNER : UN REPAS À NE PAS SAUTER !

Comme nous l'explique la diététiste Danielle Van Schaick, de Victoria, en Colombie-Britannique : « Le petit déjeuner donne le coup d'envoi de la journée en stimulant le métabolisme, ce qui favorise la perte de poids. Sauter le petit déjeuner — ou un autre repas — a pour effet de ralentir le métabolisme. » Dans l'ensemble, le fait de sauter un repas transmet au corps le signal qu'il doit se mettre en mode de conservation de calories, et vous serez portés à compenser en mangeant davantage plus tard dans la journée.

En ayant pour objectif global 2 000 calories par jour, donnez-vous pour but un maximum de 350 à 400 calories au petit déjeuner. Vous pouvez, par exemple, remplacer une tasse de lait 2 % par du lait écrémé, ce qui représente 39 calories de moins. Au travail, vous pouvez remplacer un grand café au lait, au milieu de la matinée, par un café au lait écrémé : une réduction de 50 calories !

De plus, en choisissant un sandwich fait maison avec un œuf, une tranche de bacon et une tranche de tomate sur un muffin anglais, au lieu de la version de type restauration rapide avec saucisse et fromage, vous éviterez l'ajout de 210 calories à votre petit déjeuner !

Et pendant que vous y êtes, pensez-y à deux reprises avant de vous servir un grand verre de jus de fruits. Les jus, en plus de contenir plus de calories qu'un fruit frais entier, ne vous fournissent pas les fibres alimentaires si précieuses d'un fruit frais. Enfin, évitez à tout prix de manger des céréales, pâtisseries, muffins et gaufres très sucrées, de même que les aliments riches en matières grasses. Un muffin santé, même s'il est fait de son, peut contenir jusqu'à dix grammes de gras !

« Les yogourts aussi peuvent être riches en sucre et en gras », d'ajouter Danielle Van Schaick, d'où l'importance de choisir des yogourts qui contiennent moins de 20 grammes de sucre par portion et dont la teneur en gras est de 0 % ou au plus de 1 % à 2 % . »

# Les substituts : mince alors !

## REPAS RÉGULIER

C'est si simple de troquer des calories contre des aliments santé

## SUBSTITUT

### CALORIES EN MOINS

#### PETIT DÉJEUNER

250 ml de jus d'orange  
1 bagel régulier au fromage à la crème  
1 banane moyenne  
1 frappuccino au caramel grand format  
1 tranche de pain doré avec lait 2 % et œufs entiers

40

200

80

250

100

#### PETIT DÉJEUNER

1 orange moyenne  
1 muffin anglais au fromage à la crème allégé  
100 g de fraises fraîches  
1 café au lait écrémé grand format  
1 tranche de pain doré avec lait écrémé et blancs d'œufs

#### REPAS RÉGULIER

250 ml de jus  
30 ml de beurre d'arachide sur du pain  
30 g de cheddar régulier dans un sandwich

55

120

70

#### REPAS RÉGULIER

125 ml de jus dilué dans 125 ml d'eau  
30 ml d'humus sur du pain  
30 g d'avocat dans un sandwich

#### SOUPER

1 portion de 120 g de viande rouge  
375 ml de pâtes  
1 burger au bœuf  
250 ml de potage à la crème

100

110

200

200

#### SOUPER

1 portion de 120 g de poisson  
250 ml de pâte  
1 burger à la poitrine de poulet  
250 ml de soupe à base de bouillon

#### COLLATIONS

80 ml de noix  
1 bol de crème glacée  
15 croustilles de pommes de terre

100

175

120

#### COLLATIONS

80 ml de noix de soya  
1 bâtonnet glacé aux fruits  
15 croustilles de riz

NOMBRE POSSIBLE DE CALORIES EN MOINS :  
**1 920 !**



**ABONNEZ-VOUS  
DÈS AUJOURD'HUI !**  
Non disponible  
en kiosque

L'abonnement pour une année comprend six numéros de *Santé canadienne* (publié tous les deux mois) pour SEULEMENT 12 \$ (taxes applicables en sus).  
Disponible en français ou en anglais.

Publié par l'Association médicale canadienne, *Santé canadienne* est votre meilleure source :

1. de conseils provenant de sources sûres en santé et bien-être
2. d'information sur les progrès les plus récents de la médecine
3. d'outils pour prévenir et gérer les maladies
4. de renseignements sur la nutrition et de recettes santé
5. de conseils de médecins sur des problèmes de santé
6. d'information sur la mise en forme et la sécurité
7. de témoignages personnels sur la santé

**Et plus encore !**

**Le tout présenté dans un format à la fois accessible et convivial.**



Abonnez-vous en ligne au [www.santecanadienne.ca](http://www.santecanadienne.ca)

composez le  
**1 888 855-2555**

ou écrivez-nous !

**Santé canadienne**

Service d'abonnement:  
1867 Alta Vista Drive  
Ottawa, ON K1G 3Y6

## POUR LE LUNCH : DÉBALLEZ VOS IDÉES SANTÉ !

Préparer votre repas vous permettra d'éviter bien des calories... et des dépenses. Combien de fois avez-vous fait la queue au comptoir du restaurant du coin et allégé votre porte-monnaie de sept dollars pour un repas de qualité douteuse ? Votre objectif santé, à l'heure du lunch, devrait être de 500 à 600 calories. Tenez-vous loin des mets sautés dans l'huile, des plats de pâtes, salades de restaurant, pizzas et machines distributrices. Si vous apportez des sandwichs de la maison, une cuillerée à soupe de vinaigrette Miracle Whip au lieu de la mayonnaise vous épargnera 55 calories, une cuillerée à soupe de moutarde plutôt que de mayonnaise : 87 calories et une tranche de cheddar 2 % plutôt que du cheddar régulier : 30 calories. Si vous devez acheter votre lunch, allez le chercher au restaurant de sushis du quartier, plutôt qu'au casse-croûte où l'on vous sert des burgers et du poulet rôti. Ce choix santé vous évitera de prendre entre 400 et 800 calories !

## AU SOUPER : ATTENTION AUX PORTIONS !

« Les Canadiens raffolent des assiettes bien garnies, généralement synonymes de calories superflues », de dire Madame Sunderland. En vous servant au souper des portions qui ressemblent davantage à celles du lunch, vous consommerez, sans le moindre effort, jusqu'à 500 calories de moins qu'à l'habitude ! Et si plus de la moitié de votre assiette se compose de légumes frais, vous réduirez encore plus sa teneur en calories.

Par exemple, une petite portion de bifteck de la taille de la paume de la main, une salade au vinaigre balsamique et une pomme de terre au four sans garniture vous fourniront 300 calories de moins qu'un bifteck d'ailoyau (t-bone) accompagné d'une salade à la vinaigrette crémeuse et de pommes de terre rissolées ou en purée, saturées d'huile ou de beurre. Arrêtez votre choix sur les coupes de viande maigres, la ronde par exemple, et les parties maigres des volailles, comme la poitrine de poulet ou de dinde. Ces parties de viande pourront satisfaire vos besoins en protéines et sont dans l'ensemble meilleures pour la santé, à cause de leur teneur réduite en calories et en matières grasses.

## LA COLLATION : C'EST UNE BONNE IDÉE DE LA PRÉPARER !

Si vous savez que vous aurez envie d'une collation sucrée ou salée dans l'après-midi, prenez-le temps de la planifier, en mettant à votre portée un fruit frais plutôt qu'une barre de céréales, qui vous fera consommer entre 50 et 100 calories de moins. Si vous optez pour 750 ml (3 tasses) de maïs soufflé nature au lieu de croustilles régulières, vous réduirez votre collation de 350 calories, et de 250 calories si vous grignotez quelques morceaux de légumes frais avec de l'humus, au lieu d'une trempette ordinaire avec des croustilles.

Pour obtenir d'autres suggestions de substituts, visitez :

Le Réseau canadien en obésité au [www.obesitereseau.ca](http://www.obesitereseau.ca)

Capital Health au [www.capitalhealth.ca](http://www.capitalhealth.ca)

Les diététistes du Canada au [www.dietitians.ca/dc/privacy\\_french.asp](http://www.dietitians.ca/dc/privacy_french.asp) 