

l'union

CHAMPAGNE ARDENNE PICARDIE

Publié sur *L'Union* (<http://www.lunion.presse.fr>)[Accueil](#) > Objectif minceur : cherchez l'équilibre

Objectif minceur : cherchez l'équilibre

Par *Anonyme*

Créé le 26/10/2011 11:00

Partant du principe selon lequel un lien évident existe entre alimentation et santé, chacun doit chercher le point d'équilibre entre son apport en calories et ses dépenses énergétiques, quel que soit son âge. Tel est le credo d'Aurélie Costa-Truchet, diététicienne à la Maison de la nutrition de Reims.

Les mauvaises graisses se fixent inexorablement autour de la taille chez les hommes dès la quarantaine, s'ils n'y prennent garde, leur offrant des poignées d'amour et un abdomen proéminent. Chez les femmes, ces graisses indésirables préfèrent les cuisses (culotte de cheval), mais migrent également vers l'abdomen après la ménopause. Chez l'homme, on parlera de silhouette androïde, gynoïde chez la femme. Au-delà de la transformation du corps, le risque porte surtout sur les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et le cholestérol. La Maison de la nutrition ne cherche donc pas à faire maigrir mais à prévenir les risques. Elle le fait au travers d'ateliers destinés aux seniors, au cours desquels Aurélie Costa-Truchet diffuse quelques messages.

Le premier : mangez diversifié, dans des quantités adaptées à vos besoins.

Le deuxième : soyez à l'écoute de vos sensations (faim, rassasiement, plaisir), tout en prenant le temps de manger pour réguler la quantité.

Le troisième : choisissez vos aliments en tenant compte des quantités de matières grasses et en préférant les graisses végétales, en limitant les quantités de sel, et en absorbant des fibres, des vitamines, des antioxydants et des acides aminés grâce aux fruits et légumes. Sans oublier le poisson gras pour leurs oméga 3. À ces principes alimentaires s'ajoute la nécessité de brûler des calories grâce à une activité physique, dans l'espoir de transformer la graisse en muscle. En 20 minutes, on pompe le sucre dans le sang, entre 20 et 40 minutes, on commence à s'attaquer aux graisses. Au-delà de 40 minutes, on dégonfle un peu la bouée. Si on ne maigrit pas en faisant du sport, on affine au moins sa silhouette et on tend à diminuer les risques.

À noter enfin que les personnes très âgées doivent préférer un léger surpoids à une maigreur excessive. Et que les régimes sont à proscrire : « Dans neuf cas sur dix, on reprend du poids », prévient Aurélie-Costa-Truchet.

La Maison de la nutrition anime des ateliers Nutrition/Santé à destination des premiers et troisièmes jeudis du mois. D'autres ateliers préviennent la dénutrition des seniors.

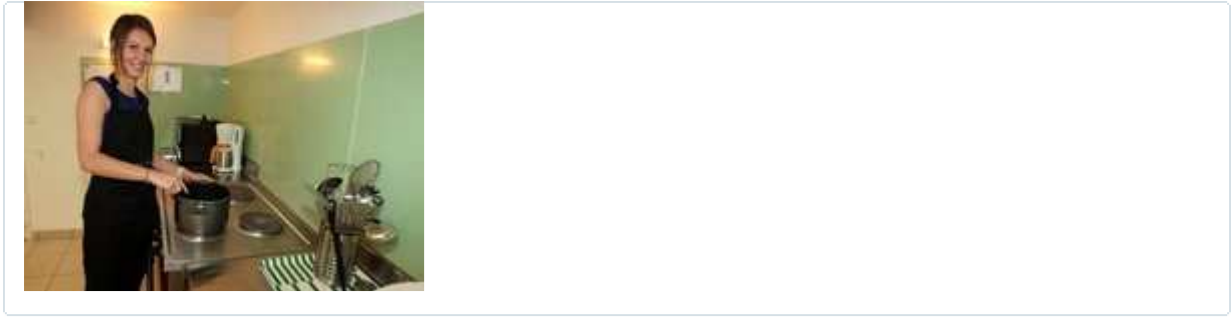
Renseignements au 03.26.48.00.00.

Photos / vidéos

Auteur :

Légende : Selon Aurélie Costa-Truchet, manger équilibré est une priorité.

Visuel 1:



URL source: <http://www.lunion.presse.fr/article/autres-actus/objectif-minceur-cherchez-lequilibre>