

LE PREMIER MAGAZINE DE LA FAMILLE MAROCAINE

المغرب
فاميلة

FAMILLE

actuelle

MAI 2023
N° 244 - 20 DH

**CASABLANCA
PAC 2023/2028**
UNE CAPITALE
DURABLE
ET ATTRACTIVE

RANDONNÉES
6 IDÉES DE
CIRCUITS
LE TEMPS
D'UN WEEK-END

Fête des mères

Nos idées cadeaux
Made In Morocco

MODE
LE PLEIN
D'IDÉES POUR
SE RÉINVENTER

L'orthophonie
Un soutien
pour les
nourrissons
prématurés



Objectif MAILLOT DE BAIN
PERDRE 5 KG
AVANT L'ÉTÉ



DIÉTOTHÉRAPIE : PERDRE DU POIDS DE MANIÈRE SAIN

Nouhaila Kharrat, diététicienne nutritionniste, nous enseigne l'importance de la diétothérapie et ses bienfaits pour la minceur. Elle explique comment l'alimentation et le mode de vie peuvent aider à prévenir et traiter certaines maladies et nous fournir des outils pour atteindre et maintenir une silhouette saine.

La diétothérapie est une forme de thérapie qui utilise l'alimentation et les changements de mode de vie pour prévenir et traiter diverses maladies.

Selon l'OMS, la mauvaise alimentation est à l'origine de six maladies sur dix. La diétothérapie peut aider à améliorer la qualité de vie et à lutter contre la maladie en offrant une alimentation adaptée qui répond aux besoins nutritionnels et physiologiques uniques de chaque personne.

Principes de base de la diétothérapie

La diétothérapie se base sur le principe d'adapter la programmation alimentaire aux besoins spécifiques de

chaque personne afin de guérir ou de prévenir les maladies. Pour y parvenir, voici quelques conseils hygiéno-diététiques que vous pouvez adopter : ne sauter aucun de vos repas, structurer vos repas de la journée, composer votre assiette à base de légumes pour apporter satiété et faible valeur calorique, se baser sur des aliments comme le poisson blanc, les fruits, les légumes et les légumineuses, modérer la quantité de graisses sans les supprimer, éviter les aliments transformés, emballés et industriels, boire en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau par jour, organiser vos menus hebdomadaires et magasiner en conséquence, utiliser des cuissons simples et saines, reposer/dormir suffisamment et pratiquer l'exercice physique.

Alimentation saine et variée

Une alimentation saine et variée est essentielle pour optimiser votre capital santé. Évitez la viande (steak ou hachée, le foie) et choisissez des viandes maigres comme le poulet (de préférence fermier). Utilisez des graisses saines comme l'huile d'olive, l'avocat, les noix, les amandes, les graines de lin, les poissons gras, les fromages frais... Vous pouvez également faire des crudités de carotte et concombre avec du houmous, des brochettes de tomates cerises avec du fromage frais, des anchois ou des noix (tant qu'ils ne sont pas frits ni salés et consommés avec modération). Évitez l'alcool, les boissons gazeuses et les jus de fruits maison, les jus de fruits emballés et les boissons sucrées, épices et sel. Mâchez bien vos aliments et mangez lentement pour vous donner le temps de ressentir les signaux de satiété et variez vos plats et utilisez différents ingrédients et préparations. Enfin, profitez ! ☐

CONSEIL

Pour réussir votre objectif de perte de poids, ne vous fixez pas seulement un chiffre à atteindre. Concentrez-vous plutôt sur le processus. Prenez conscience de vos routines alimentaires et de ce qu'elles peuvent signifier pour votre santé et prenez des décisions en conséquence. Fixez-vous des objectifs réalisables et respectez-les pour obtenir les résultats souhaités.



Le point de vue de l'expert

Quelle est la différence entre une diétothérapie et un régime alimentaire ?

La principale différence entre une diétothérapie et un régime alimentaire est la façon dont ils sont adaptés à chaque personne. Un régime alimentaire est un plan de régime générique qui peut être suivi par tous. Une diétothérapie, en revanche, est une approche personnalisée qui prend en compte des facteurs uniques tels que l'âge, le sexe, le métabolisme, la présence d'une maladie, les allergies ou intolérances alimentaires, les carences alimentaires, les troubles hormonaux et le mode de vie. Elle offre également des conseils sur la façon de gérer les mauvaises habitudes et d'instaurer les bonnes.

Comment la diétothérapie peut-elle aider à perdre du poids rapidement ?

Il est possible de perdre 5 kilos en 3 jours ou en une semaine mais cela peut avoir des conséquences négatives sur la santé. Les régimes restrictifs ou à faible apport calorique ne sont pas la meilleure solution. Les objectifs de perte de poids doivent être raisonnables et la diétothérapie doit être adaptée à chaque individu. Pour perdre du poids sainement et de manière à long terme, il faut changer ses habitudes alimentaires, manger des portions adaptées à ses besoins et pratiquer une activité physique régulière.



Nouhaila KHARRAT
Diététicienne Nutritionniste

Quels sont les éléments à prendre en compte pour adapter son alimentation ?

Il est important de prendre en compte l'âge, le sexe, le métabolisme, la présence d'une maladie, des allergies ou intolérances alimentaires, des carences alimentaires, des troubles hormonaux, le mode de vie, l'environnement, la qualité du sommeil, la consommation du tabac et de l'alcool.

Quels sont les objectifs à fixer avec un régime alimentaire ?

Les objectifs à fixer avec un régime alimentaire sont de perdre du poids de façon saine et progressive, soit environ 1 kilo par semaine. Il est important d'éviter les régimes miracles qui promettent de perdre du poids sans effort et rapidement.

A qui conseillez-vous la diétothérapie ?

La diétothérapie est une approche qui aide à améliorer la qualité de vie des gens. Elle vise à traiter les symptômes et diverses conditions en modifiant les habitudes alimentaires et les facteurs liés au mode de vie. Elle permet d'éviter les carences en nutriments, de renforcer le système immunitaire, de réduire le stress et la fatigue chroniques, de gérer et de prévenir le diabète, l'hypertension, le cholestérol et/ou les triglycérides élevés, les troubles digestifs, les maladies rénales, les intolérances et allergies alimentaires et les maladies neurodégénératives.

La diétothérapie est un traitement qui promeut des habitudes alimentaires saines et une redistribution adéquate des nutriments pour optimiser le métabolisme. Elle peut servir à prévenir des maladies ou à maintenir un poids corporel optimal, mais aussi à combattre des maladies, à contrer leurs symptômes et à favoriser la guérison. Elle peut également être utilisée comme complément à un traitement conventionnel ou pour atténuer les effets secondaires d'un traitement.

L'alimentation palliative ?

Elle aide à guérir ou à réduire les effets de maladies telles que l'ulcère gastroduodénal, l'insuffisance hépatique, l'allergie alimentaire ou les brûlures graves.



Exemple de plan nutritionnel hebdomadaire à base de diétothérapie et conseils hygiéno-diététiques

Proposé par : Nouhaila KHARRAT
Diététicienne Nutritionniste

		Petit Déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Thé ou café ou infusion sans sucre	Pain complet Avocat & œufs pochés	Bouillon de légumes aux nouilles Saumon aux courgettes, oignons et papillote d'aubergine Poire	Purée de potiron e& carotte Omelette aux épinards Pain complet Yaourt nature sans sucre
Mardi		Porridge d'avoine au kéfir ou yaourt nature sans sucre et fruits	Haricots verts & carotte à la vapeur Tajine de poulet, carottes & courgettes à l'huile d'olive Pain complet	Chou-fleur & pomme de terre à la vapeur Œufs brouillés aux asperges Yaourt nature sans sucre
Mercredi		Frittata de poivrons & champignons Pain complet	Salade de poivrons rouges et verts, oignons Haricots blancs en sauce Calamar farci aux légumes	Purée de courgette & oignon Cabillaud en papillote Fraises
Jeudi		Pain complet tartiné au fromage frais, rondelles de banane ou nectarine & d'amlou ou peanut butter	Salade betterave & carottes râpées au citron Lentilles aux légumes à la marocaine Steak de viande à la plancha	Salade de radis, concombre & orange Merlan au four Yaourt nature sans sucre
Vendredi		Pain complet à l'huile d'olive, tomate râpée & thym Salade de fruits	Salade marocaine Couscous semoule complète ou quinoa aux poulet et légumes	Légumes farcies au riz complet Sole au four & champignons sautés Ananas
Samedi		Hricha d'orge et blé complet à l'huile d'olive, fromage frais et thym	Salade d'orange, fenouil & laitue à la cannelle Spaghetti complet aux crevettes, tomate cerise et basilic Orange	Salade de laitue, concombre, tomate, oignons, thon au naturel & fromage frais Yaourt nature sans sucre
Dimanche		Pain complet tartiné à l'avocat & mélange de graines (lin, courge, tournesol...) Œuf dur	Ratatouille d'aubergines Pain complet Sole au four Kiwi	Salade de tomate, laitue & concombre Escalope de poulet à la plancha Pomme