

# UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE POUR TOUS

Avec Elise Laborde DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE  
*(Les prénoms cités ont été modifiés)*



**“Chaque conseil diététique doit être adapté en fonction de l’âge, du sexe, du rythme de vie et des objectifs de la personne”**



## MARJORIE, 23 ANS, EMPLOYÉE DE BUREAU

Depuis an j’ai pris 10kg. Je me suis installée avec mon conjoint et ai commencé une nouvelle activité professionnelle à la même époque. Je fais une heure de Zumba par semaine. Mais rien n’y fait. Que dois-je faire ?

Je ne petit-déjeune pas le matin et lorsque je le fait, c’est juste quelques biscuits chocolatés et un café sucré. Dans la matinée au travail, Je bois un ou deux cafés sucrés. À midi, je déjeune sur place et me fait chauffer un plat préparé industriel, que j’accompagne parfois d’une pâtisserie type cookie. Je ne bois rien de particulier dans l’après midi mais j’avoue grignoter vers 18h en rentrant chez moi et en préparant à manger (fromage, pain, charcuterie). Le soir, au dîner, c’est souvent plat en sauce, pâtes, fromage, desserts sucrés etc...

### Conseil Elise Laborde :

Marjorie, mettez en place un petit déjeuner plus complet et moins riche en sucres composé d’un produit céréalier (tartines de pain, biscottes, céréales), d’un produit fruitier (fruit, jus de fruits ou compote sans sucre)

et d’un produit laitier (yaourt, lait, fromage). Réduisez le nombre de café ou essayez de boire votre café sans sucre. Le midi complétez le plat industriel par une crudité, un produit laitier et un produit fruitier. Mettez en place une petite collation en milieu d’après-midi composé d’un produit fruitier et d’un produit laitier ou céréalier. Enfin, allégez votre dîner en privilégiant les légumes cuits et garder une seule portion de 30g par jour

## FRANÇOISE, 53 ANS, SANS ACTIVITÉ

Ma ménopause à commencé il y a près de 6 mois et depuis j’ai pris 8kg. Je ne fais malheureusement pas d’activité physique pour penser.

Le matin je prends un petit déjeuner complet et équilibré. Plus tard dans la matinée je mange un fruit, mais ne mange pas à midi. Lorsque j’ai faim dans l’après-midi, j’ai tendance à grignoter un peu de pain, du fromage et quelques fruits. Le soir venu, le dîner est toujours léger avec une soupe, une viande blanche et des légumes.

Le weekend, je suis beaucoup en sortie, donc pas mal de consommation

d’alcool entre les apéritifs et le vin à table. Les repas sont très copieux et riches en matières grasses tous les samedi et dimanche midi et soir.

### Conseil Elise Laborde :

Françoise, globalement votre semaine est trop restrictive par rapport au weekend. Les apports étant trop en dents de scie l’organisme n’a plus de repère. La démarche à suivre est la suivante : je vous conseille de réduire la consommation de fruits de 5 à 2 par jour (3 maximum). Ne sautez plus le déjeuner ! Il doit être au moins composé d’un portion de légumes (crus ou cuits), une portion de féculent (pâtes, riz, légumes secs ou pain...) et un produit laitier. Vous pouvez garder la collation pain fromage (à raison de 30g de fromage par jour). Conserver le même dîner, mais limitez-vous à 3 verres d’alcool par semaine (privilégier le vin et le champagne). Conserver également un repas “extra” par semaine où vous mangez ce qui vous fait plaisir. Et mettez en place une activité physique régulière, par exemple 1h30 de marche 3 fois par semaine.

**“Pour beaucoup de gens, perte de poids rime avec restriction, alors qu’il est très important de savoir se faire plaisir pour mener à bien un rééquilibrage alimentaire”**

### NOA, 11 ANS

**Je sors de chez mon médecin traitant qui m’a alerté sur le fait que mon fils sortait de la courbe staturale pondérale. Il est vrai qu’il n’a pas d’activité physique en dehors de l’école, mais dois-je m’inquiéter ?**

Il mange toujours un bon petit déjeuner pour tenir durant la longue journée d’école. Il mange des céréales de type Kellogg’s, du chocolat au lait, sucré, et du jus d’orange. À l’école, à 10 heures, il a des biscuits chocolatés et à midi à la cantine le plat du jour imposé. Lorsqu’il rentre de l’école, je lui fais 3 tranches de brioche, du nutella et un verre d’orangina. Il adore ça ! Le soir le dîner est complet et équilibré.

#### Conseil Elise Laborde :

Il n’y a pas lieu à s’alarmer, mais quelques changements sont nécessaires. Il faut revoir la composition du petit déjeuner en mettant en place des tranches de pain (ou de pain de mie de préférence complet) avec du beurre ou de la confiture; un chocolat au lait avec une cueillère à café de chocolat OU 1 sucre, pas les 2 ! Ce petit déjeuner contenant moins de sucre rapide, devrait permettre d’attendre le repas de midi sans avoir faim et sans faire de collation dans la matinée. Il faut également revoir la composition de la collation, qui devrait contenir un produit laitier (yaourt, lait, fromage...), un produit céréalier (pain, biscottes, biscuits secs...) et un produit fruitier (compote, fruit...). La brioche OU la pâte à tartiner, vu qu’il adore ça, peuvent être conservés sur 2 goûters répartis dans la semaine. Niveau activité physique, vous

devez penser à augmenter son activité. Dès que c’est possible, allez vous promener avec lui, faite du vélo, allez à la piscine et éventuellement trouver un sport que Noa aimerait pratiquer.

### OLIVIER, 42 ANS, COMMERÇANT

**Depuis dix ans, je prends un kilo par an. Rien de bien alarmant au départ, mais là j’aimerais retrouver mon poids de forme. Je fais 45 minutes de la course à pied par semaine.**

Le matin, je suis toujours pressé pour aller au travail, donc, je ne prends jamais le temps de petit déjeuner. Je mange à midi et le soir à la maison. L’entrée c’est souvent de la charcuterie, en guise de plat, de la viande et des féculants et termine avec un petit fromage et du pain. Pendant le repas, je bois 2 verres de vin rouge.

#### Conseil Elise Laborde :

Il serait bien de déjeuner le matin ou de mettre en place une petite collation dans la matinée composé d’un produit laitier et d’un fruit. Limitez-vous à une seule portion de fromage de 30g/jour et à un verre de vin rouge par jour maximum ! La charcuterie, limitez la à une portion par semaine. Et réintroduire les légumes crus et/ou cuits à chaque repas.



## Elise Laborde



est une diététicienne Nutritionniste diplômée et installée à Dax. Elle est membre de l’Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN) et du Réseau de Prévention et de Prise en Charge de l’Obésité Pédiatrique (RéPPOP Aquitaine).

Professionnelle de santé elle met à votre disposition ses compétences pour qu’ensemble vous trouvions VOTRE solution !

Elle n’utilise aucun complément alimentaire ni substitut de repas, uniquement ce qu’il vous est possible de trouver dans votre frigo ! Donc, pas de régime “draconien” mais simplement un rééquilibrage alimentaire pour TOUS.

### OÙ LA TROUVER ?

**lundi au samedi de 9H à 19H00,**  
sur rendez vous, au sein du tout nouveau

### CENTRE PARAMEDICAL DU TUC D’EAUZE

27, rue du Tuc d’Eauze 40100 DAX  
A proximité du parking “Chanzy” où  
vous pourrez bénéficier d’une heure de  
stationnement gratuit.

Pour la contacter :

06.40.19.14.12