CHU ROUEN NORMANDIE

# GUIDE DE PRISE EN SOIN DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ À DESTINATION DES PATIENTS

SERVICE DIÉTÉTIQUE

ROUEN NORMANDIE
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

GEDI : 17 801

**Cette fiche correspond à des conseils généraux pour amorcer une perte de poids**

**et ils ne peuvent se substituer à des conseils personnalisés auprès d'un professionnel de santé.**

## Sommaire


### 1- Conseils pour une alimentation équilibrée

1.1 Conseils généraux

1.2 En pratique

1.3 Répartition alimentaire équilibrée - à adapter selon vos habitudes de vie

1.4 Astuces

### 2- Pensez à faire de l'activité physique !

2.1 L'activité physique quotidienne

2.2 Les activités sportives

2.3 Diminuer la sédentarité

Cette fiche correspond à des conseils nutritionnels généraux.
Ils sont à adapter à vos besoins particuliers et à vos habitudes de vie.

Pour vous aider dans votre démarche de perte de poids, des spécialistes près de chez vous (diététiciens et/ou médecins nutritionnistes) peuvent vous aider. Vous pouvez demander la liste des professionnels de santé spécialisés près de chez vous en adressant votre message à l'adresse suivante :

**lucie.chauvin@chu-rouen.fr**

Pour connaître les différentes prises en charge dans la région, rendez-vous sur :
**www.csohn.chu-rouen.fr**

# I - CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

## 1- CONSEILS GÉNÉRAUX

**Avoir une alimentation équilibrée, c'est :**

- Manger avec plaisir, en évitant les frustrations
- Manger de tout, SANS INTERDITS
- Manger en quantité adaptée à vos besoins et à votre activité
- Un allié essentiel pour être en bonne santé

**Principes de base :**

- Faire 3 repas par jour
- Eviter de grignoter, au besoin faire des collations
- Boire au moins 1.5L d'eau par jour en limitant les boissons sucrées (sodas, jus de fruit, sirops, limonade, boissons énergisantes)
- Varier les menus pour varier les plaisirs

## REVENIR À L'ESSENTIEL

*Prendre le temps de manger, dans l'idéal au moins 20 minutes*

*Si vous êtes rassassié, évitez de vous resservir*

*Soyez à l'écoute de vos sensations de faim et de rassasiement*

*Soigner le contexte du repas : manger assis à table, dans le calme et sans faire autre chose*

**Dans tous les cas**

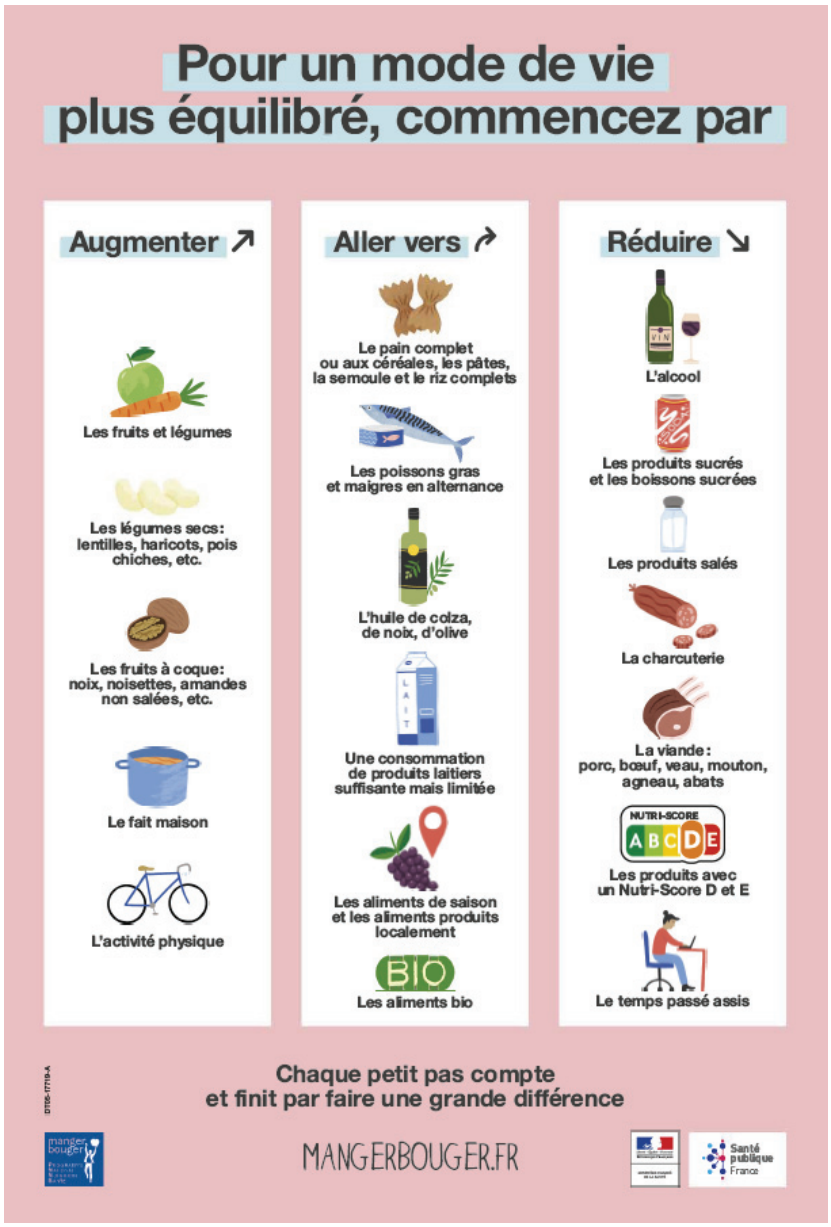
*Soyez attentif aux sens mis en éveil lors du repas (la vue, l'odorat, l'ouïe).*

*Essayer de distinguer la faim des envies de manger*

*Prendre de petites bouchées*
*Penser à poser vos couverts entre chaque bouchée, penser à bien mâcher*

## 2- EN PRATIQUE

**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence, alors commencer par :**




**Pour aller plus loin et composer des menus équilibrés, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) propose 8 repères de consommation :**

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour ; 2 à 3 portions de fruits et 2 portions de légumes (1 portion = taille de votre poing fermé) pour leur apport en fibres, vitamines et minéraux
2. Les produits laitiers : yaourt, fromage blanc, petit suisse, lait et fromage : 2 à 3 par jour, riches en protéines et en calcium
3. Les féculents, le pain : à chaque repas et selon l'appétit ; pour leur apport énergétique
4. Les viandes, poisson, œuf : 1 à 2 portions par jour ; pour les protéines
5. Les matières grasses : à chaque repas ; de préférence végétales : huiles et/ou margarine oméga3
6. Les produits sucrés : à consommer pour le plaisir en prenant le temps de les déguster
7. Le sel et les produits salés : à modérer
8. L'eau : 1 L à 1,5 L par jour, tout au long de la journée

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.mangerbouger.fr et www.la-fabrique-a-menus.fr

## 3- RÉPARTITION ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉE – À ADAPTER SELON VOS HABITUDES DE VIE

### PETIT DÉJEUNER :

- **une boisson** de préférence non sucrée (eau, thé, café, tisane, infusion…)
- **un produit céréalier :** pain ou biscottes ou cracottes ou petits pains suédois ou céréales (en privilégiant les céréales sans sucres ajoutés comme Spécial K®, Fitness®, Rice Krispies®, pétales de maïs natures, muesli nature)
- **matière grasse :** beurre ou margarine oméga 3, en couche fine OU confiture
- **un produit laitier** nature sans sucre ou sucré (aromatisé ou aux fruits) : yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses ou lait ½ écrémé OU une portion de fromage

#### ET SELON VOTRE APPÉTIT

- **un fruit :** fruit frais ou compote sans sucres ajoutés ou fruit cuit au naturel ou 1 petit verre de jus 100 % pur jus (sans sucre ajouté)
- et/ou **1 poignée de fruits oléagineux :** noix, noisettes, amandes, noix de cajou, pistaches

### DÉJEUNER ET DÎNER

- **une part de viande** ou de **poisson** ou **2 œufs** ou 2 tranches de jambon découenné et dégraissé ou 3-4 tranches fines de blanc de dinde ou de blanc de poulet
- **des légumes :** selon votre appétit en entrée ou potage et/ou en plat, cuits ou crus
- **des féculents :** selon votre appétit, dans l'idéal autant de légumes que de féculents
- **un laitage** blanc nature sans sucre ou sucré (aromatisé ou aux fruits) de MG **OU une portion de fromage**
- **un fruit** frais ou compote sans sucres ajoutés ou fruit cuit au naturel
- **pain :** indispensable si pas de féculents, selon votre appétit : la quantité de pain à adapter selon la portion de féculents
- **matières grasses :** huile ou margarine oméga 3, 1 à 2 cuillère à soupe

### +/- GOÛTER : À PRENDRE OU NON, SELON VOTRE APPÉTIT

- **une boisson** de préférence non sucrée (eau, thé, café, tisane, infusion…)
- **un laitage** blanc nature sans sucre ou sucré (aromatisé ou aux fruits) à 20 % de MG

#### ET SELON VOTRE APPÉTIT

- **un fruit :** fruit frais ou compote sans sucres ajoutés ou fruit cuit au naturel ou 1 petit verre de jus 100 % pur jus (sans sucre ajouté)
  et/ou
- **1 poignée de fruits oléagineux :** noix, noisettes, amandes, noix de cajou, pistaches

**Quelques exemples de féculents :** pâtes, riz, semoule, blé, lentilles, petits pois, pommes de terre, quinoa, flageolets.

**Quelques exemples de légumes :** betteraves, haricots verts, endives, salade verte, épinards, courgettes, tomates, carottes, …etc.

## 4- POUR ALLER PLUS LOIN !

- **Salez modérément**, pour donner du goût à vos plats pensez aux condiments (ail, oignon, échalote), aux herbes aromatique (thym, laurier, sauge, romarin…) et aux épices (curry, paprika, muscade, cumin…)
- Tendre vers **1 part de fromage/jour** (y compris dans les préparations culinaires)
- Privilégier les laitages natures avec morceaux de fruits frais plutôt que aromatisés ou aux fruits du commerce
- Certains laitages nature type Gervita®, Perle de lait®, Fjord® ou yaourt à la grecque® sont plus riches en matière grasses (teneur en lipides supérieure à 5g par pot) que des laitages natures classiques : les consommer en équivalence de votre portion de fromage du jour
- Les crèmes desserts type Liégeois® ou Danette® ne sont pas des laitages mais des desserts sucrés, à consommer de temps en temps pour le plaisir.
- **Pensez aux pains complets ou aux céréales**, plus riche en fibres et donc plus rassasiant
- **Varier les huiles** (noix, colza, olive, pépin de raisin) et/ou utiliser les mélanges de 4 huiles
- **Limiter votre consommation de beurre et crème fraîche**

## II - PENSEZ À FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

### # Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé #

L'activité physique est souvent considérée comme recouvrant uniquement la pratique sportive, alors qu'elle englobe toutes les formes d'activités physiques quotidiennes, de travail ou de loisir qui sollicitent la fonction musculaire, le métabolisme énergétique.

### 1. L'activité physique quotidienne

Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies.

**Toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**

Il est intéressant d'évaluer l'activité physique quotidienne en « nombre de pas » à l'aide d'un podomètre (application téléphone ou montre connectée).

Il convient de le porter toute la journée (du lever au coucher) pour prendre conscience du nombre de pas effectués.

Chaque soir, vous pouvez inscrire sur un « carnet de marche » le nombre de pas parcourus dans la journée, afin d'évaluer vos progrès et de vous fixer des objectifs réalisables.

L'objectif principal est d'augmenter **progressivement** et **durablement** le nombre de pas effectués quotidiennement.

Podomètre
(à partir de 4€)

Montre podomètre
(à partir de 13€)

## 2- Les activités de loisir

**Avant de reprendre une activité de loisir, pensez à faire le point avec votre médecin sur vos capacités cardiaques et respiratoires.**

Quel que soit l'âge, la pratique régulière d'une activité physique de loisir agit non seulement sur la **santé physique** mais également sur l**e moral, le sommeil,** en contribuant à **l'amélioration du bien-être** et de **la qualité de vie.**

La pratique d'une activité physique de loisir implique trois règles d'or :

- la régularité,
- une activité physique adaptée,
- une activité sécurisée et progressive.

Orientez-vous vers une activité que vous appréciez, qui vous motive afin de la maintenir dans le temps.

### La notion de « plaisir » est essentielle !

Pensez à tester plusieurs activités afin d'orienter au mieux votre choix. Les premières séances sont souvent gratuites.

Pour maintenir l'activité, fixez-vous des **objectifs réalisables et progressifs**.

Lors d'une reprise d'activité physique, débutez en douceur. **Respectez votre rythme** et ne cherchez pas à trop en faire immédiatement.

Assurez-vous que votre activité est bien intégrée dans votre quotidien avant d'en ajouter une autre.

#### Activité physique cardio-respiratoire

**150 min par semaine d'activité physique** (soit 30 min 5 fois par semaine d'intensité modérée) en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

**Marche nordique , natation, vélo, rameur...**

#### Assouplissement et mobilité articulaire

**Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine.**

Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

**Tai chi, étirements, yoga...**

#### Renforcement musculaire

**Séance de renforcement musculaire 2 à 3 fois par semaine** (non consécutifs).

Le renforcement musculaire redonne au corps force et tonus avec un travail des muscles profonds, essentiel pour maintenir le corps dans une bonne posture.

Si possible, augmenter progressivement l'intensité pour améliorer la force et l'endurance musculaires.

Pilates, Qi gong, swiss ball, yoga, petites charges...

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme

**Plus que l'intensité de l'effort, c'est sa régularité qui compte !**

**UNE AUGMENTATION MÊME MODESTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (EN VOLUME ET/OU EN INTENSITÉ) A DÉJA DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ ET AMÉLIORE AINSI LA QUALITÉ DE VIE.**

Pour vous motiver, demandez à un(e) ami(e), un(e) collègue de travail ou à un parent de vous accompagner.

### 3- DIMINUER LA SÉDENTARITÉ

- Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée.
- Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

**ATTENTION AU TEMPS CONSACRÉ AUX ÉCRANS !**

- Au travail, pensez à marcher un peu toutes les 2 heures…
- Passez vos conversations téléphoniques debout ou en marchant.
- En télétravail, laisser votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage.
  Une bonne occasion de se lever sans y penser !
- Et si vous preniez l'air 5 min en bas de l'immeuble ou dans le jardin entre 2 dossiers ?
  C'est bon pour le corps et le moral !

NOTE

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

## NOTE

Direction de la communication du CHU de Rouen - avril 2022

CHU ROUEN NORMANDIE

1, rue de Germont - 76031 Rouen cedex
Tél. : 02 32 88 89 90 - Fax : 02 32 88 87 86
**www.chu-rouen.fr**