

SOMMAIRE

En forme à l'approche du printemps...

Les chiffres clés

Quelle stratégie ?

Comment composer ses repas ?

L'alternative Herbalife

Faire peau neuve

L'activité physique

A retenir

Les chiffres clés



- › **55,3 %** : c'est la part des Français qui fait attention à son poids. Parmi eux, 40 % cherchent à contrôler leur poids et 15,3 % souhaitent en perdre.
- › **52 %** : c'est la proportion de Français qui considèrent qu'il est difficile de gérer son poids, notamment de suivre un régime.
- › **30 %** : c'est la part des Français préoccupés par leur poids qui rencontre des difficultés pour cuisiner de manière équilibrée et diététique : 14 % estiment que c'est trop compliqué, 10 % que cela revient trop cher et 6 % ne font jamais la cuisine.

Quelle stratégie ?



Bon nombre de personnes souhaitent retrouver leur poids de forme à l'approche du printemps. Pour atteindre cet objectif et le maintenir, il est essentiel d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires. Celles-ci devront être maintenues après la période de contrôle de poids pour éviter de reprendre les kilos perdus. En effet, au fil du temps, les kilos repris deviennent de plus en plus difficiles à perdre. Des kilos supplémentaires risquent également de s'installer car le corps s'est adapté à la privation et dépense moins de calories.

Les nouvelles habitudes à adopter :

- › Opter pour une alimentation variée et équilibrée, en respectant les fréquences de consommation des 7 groupes alimentaires.
- › Faire 3 à 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, dîner, complétés éventuellement par une collation.
- › Éviter de grignoter entre les repas. Les fringales peuvent être liées à un apport de glucides complexes ou de protéines trop faible, pour les éviter veiller à la présence de ces nutriments à chaque repas. En cas de petit creux dans la matinée ou l'après-midi, choisir un laitage ou un fruit à croquer.

- › Limiter les corps gras utilisés pour cuisiner (beurre, huile, crème fraîche...). Limiter également la consommation de graisses cachées (fromages, charcuteries, pâtisseries...).
- › Limiter les produits sucrés, tout particulièrement les aliments sucrés apportant aussi des lipides comme les pâtisseries, glaces, crèmes dessert, chocolat...
- › Favoriser une bonne satiété en mangeant lentement et en mâchant bien. Prévoir au minimum 20 minutes par repas.
- › Respecter son appétit en ne mangeant pas au-delà de sa faim.
- › Boire régulièrement de l'eau pour une bonne hydratation de l'organisme.
- › Veiller à ce que l'alimentation soit agréable avec des aliments et des préparations appréciés, et qu'elle soit compatible avec le rythme de vie.

Comment composer ses repas ?



Petit-déjeuner :

- › *Du pain ou un équivalent* : les féculents sont incontournables lors d'une période de contrôle de poids pour caler la faim. Le pain complet plus riche en fibres permet de prolonger la sensation de satiété.
- › *1 noisette de beurre ou de margarine* : ils apportent essentiellement des graisses, qui sont les nutriments les plus énergétiques de l'alimentation.
- › *Un fruit* : un fruit entier favorise une meilleure satiété qu'un jus de fruit.
- › *Un produit laitier ½ écrémé ou écrémé* : yaourt, lait, fromage blanc, faisselle.
- › *Une boisson* : thé, café.



Déjeuner :

Il est préférable d'opter pour une formule avec entrée, plat et dessert car elle permet une meilleure satiété.

- › *Une entrée de légumes* : ils seront crus ou cuits. Pour les assaisonnements, limiter la quantité à 1 cuillerée à soupe d'huile par personne.
- › *Une portion de viande, de poisson ou d'œuf* : préférer les morceaux de viande peu gras comme les volailles, le veau... et les poissons. Ce groupe alimentaire est incontournable pour un apport suffisant en protéines qui permet de préserver la masse musculaire.
- › *Une portion de légumes* : préférer les légumes du printemps (tomate, radis, concombre, asperge, courgette...).
- › *Du pain ou des féculents* en accompagnement des légumes.
- › *Un laitage* : pour le fromage se limiter à une portion par jour car il fait partie des aliments riches en graisses.
- › *Un fruit* : cru ou cuit, préférer là aussi les produits de saison (ananas, fraise, pomelo...)



Dîner :

- › *Une soupe de légumes* : c'est un bon moyen de se caler, de plus, sous cette forme les légumes sont préparés sans ajout de corps gras.
- › *Un peu de viande, de poisson ou un œuf*. La quantité consommée sera fonction de celle du déjeuner. Les protéines sont des constituants essentiels de l'organisme, elles entrent dans la composition des muscles et de la peau. Elles ont également un effet positif sur la satiété, elles seront présentes à chaque repas.

- › *Une portion de légumes* : cru ou cuit. Les fibres des légumes permettent de ralentir l'assimilation des glucides apportés par les féculents. De ce fait l'association des légumes et des féculents est intéressante au sein d'un repas.
- › *Du pain ou des féculents (pâtes, riz, pommes de terre...)*. Pour limiter la quantité de matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème), les féculents peuvent être consommés avec un coulis de tomate, de poivron...
- › *Un laitage ½ écrémé ou écrémé* : il apporte du calcium essentiel à la solidité des os et des protéines.
- › *Un fruit* : cru ou cuit.

Une envie particulière ?

De la charcuterie, une part de quiche, un hamburger, une glace... peuvent s'intégrer de temps en temps dans une alimentation équilibrée dans le cadre d'un contrôle de poids. Ces aliments, un peu plus riches, seront à consommer en petites quantités. Le repas suivant pourra également être plus léger, notamment en graisses, de manière à rééquilibrer les apports.

L'alternative Herbalife



Les produits Herbalife, notamment les shakes de Formula 1, sont une alternative intéressante pour ceux qui ont des difficultés à composer au quotidien 3 repas équilibrés. Reconstitué avec 250 ml de lait demi-écrémé, Formula 1 est un substitut de repas, c'est-à-dire un produit destiné à remplacer 1 ou 2 repas de la journée. Formula 1 peut aussi être préparé avec 250 ml de jus de soja. Pour un apport optimal de vitamines, de minéraux et de fibres, Formula 2 et le Complément Alimentaire à base de Fibres peuvent être consommés en complément de Formula 1.



- › Pour ceux qui ont tendance à faire l'impasse sur le déjeuner ou le dîner, faute de temps ou par habitude, un shake de Formula 1 permet de remplacer le repas qui n'est pas pris. Sauter un repas est néfaste pour la ligne car l'organisme enregistre une privation. Il va inciter à manger plus au repas suivant, en retardant la sensation de satiété.
- › Pour ceux qui cherchent une alternative pour remplacer un déjeuner ou un dîner pris sur le pouce qui serait trop riche en lipides, là encore un shake de Formula 1 est une solution de remplacement intéressante. Un shake de Formula 1 est pratique, rapide à préparer et nomade.
- › Pour ceux qui ont fait un repas copieux et riche en lipides, le shake de Formula 1 permet de compenser cet apport calorique plus important. En effet, l'organisme régule les apports alimentaires sur plusieurs jours.



- › Pour ceux qui ont tendance à grignoter entre les repas, les Barres aux Protéines ou les Graines de Soja Grillées sont des solutions intéressantes pour une collation. Ces deux en-cas sont agréables à consommer et leur apport en protéines permet de prévenir la fonte musculaire liée au contrôle de poids et favorise une bonne satiété.

Faire peau neuve



A la fin de l'hiver, la peau est souvent déshydratée et irritée sous l'effet du froid, du vent, du chauffage... L'arrivée du printemps est le moment idéal pour reprendre soin de son corps.

Pour le visage, faire un gommage ou une exfoliation une fois par semaine permet de débarrasser la peau de ses cellules mortes. Ces soins permettent aussi de resserrer les pores et de préparer la peau à recevoir un soin, comme un masque. Le masque sera choisi en fonction du type de peau, pour la nettoyer en profondeur ou pour l'hydrater. Au quotidien, matin et soir, il est indispensable de nettoyer soigneusement la peau puis de l'hydrater avec une crème adaptée. Ce soin permet de nourrir l'épiderme et de lui redonner tout son éclat.



Pour le corps, la première étape consiste également à faire un gommage. A l'approche du printemps, l'application quotidienne d'un soin fermeté sur les hanches, les cuisses, le ventre... aide à améliorer la tonicité et l'aspect de la peau. En complément, l'application d'un soin hydratant sur l'ensemble du corps permet d'hydrater la peau tout en la préparant aux premiers rayons du soleil.

Pour répondre aux besoins de chaque peau, Herbalife propose une large gamme de soins du corps et du visage.

- › *Les Soins Essentiels Visage NouriFusion®* répondent aux besoins des peaux normales à sèches et des peaux normales à grasses pour nettoyer, tonifier et hydrater le visage matin et soir. L'exfoliant NouriFusion® est idéal pour un nettoyage en profondeur. Le Masque Purifiant convient parfaitement aux peaux à tendance grasse alors que le Masque Hydratant aide à hydrater une peau à tendance sèche.
- › *Les Soins du Corps* proposent le Gommage pour le Corps et la Crème Contour du Corps pour une peau douce et pour favoriser le processus naturel d'exfoliation.
- › *Radiant C™ : les Soins Revitalisants à base de Vitamine C*. La gamme Radiant C™, à base de vitamine C, aide la peau à retrouver tout son éclat. Le Soin Revitalisant et la Lotion pour le Corps Radiant C™ sont des compléments à cette préparation printanière.
- › *Herbal Aloe : les Soins du corps et cheveux*. Pour ceux dont la peau est sensible à la fin de l'hiver, la gamme Herbal Aloe vous fait profiter des propriétés apaisantes de l'aloès.
- › *Skin Activator™ : les Soins Activateur de Jeunesse – Régénérateurs de Collagène*. Pour lutter contre les signes de l'âge, utilisez la gamme Skin Activator™ – des soins ciblés pour réhydrater, nourrir, raffermir et protéger la peau.



Enfin, les produits de soins du corps et du visage ne sont pas réservés qu'aux femmes, la peau des hommes mérite également des attentions quotidiennes.

L'activité physique



Pour retrouver son poids de forme à l'approche du printemps, adopter de nouvelles habitudes alimentaires est incontournable. Pratiquer une activité physique régulière, l'est tout autant. L'hiver incite souvent à la sédentarité, ce qui est propice à l'installation de quelques kilos. Reprendre une activité physique régulière permet à l'organisme de dépenser plus de calories. Par exemple, 45 minutes de natation ou 25 minutes de step ou 20 minutes de jogging permettent de brûler en moyenne 200 kcal. De plus le développement de la masse musculaire fait consommer plus d'énergie, même au repos. De ce fait, l'activité physique est essentielle pour stabiliser le poids, de plus elle aide à se sentir plus en forme.

Une activité physique régulière c'est avant tout bouger dans sa vie quotidienne : marcher, faire du vélo, bricoler... Elle peut être complétée par la pratique d'un sport : tennis, football, gymnastique.... Le rythme idéal est de pratiquer 30 minutes d'activité physique au quotidien, en une ou plusieurs fois, complétées éventuellement par une séance de sport par semaine.

Profiter des beaux jours pour...

- › Aller au travail ou emmener les enfants à l'école à pied ou en vélo.
- › Faire une promenade à l'heure du déjeuner.
- › Descendre un arrêt du bus, du tram ou du métro avant votre destination.
- › Jardiner ou bricoler à l'extérieur.
- › Faire une promenade à pied, en vélo, en roller...

Et aussi...

- › Préférer toujours les escaliers aux ascenseurs et aux escalators.
- › Faire ses courses à pied ou en vélo dès que cela est possible.

A retenir

- › 55,3 % des Français font attention à leur poids. Parmi eux, 40 % cherchent à le contrôler et 15,3 % souhaitent perdre du poids.
- › Pour retrouver son poids de forme à l'approche du printemps et le maintenir, il est essentiel d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires. Réserver une place de choix aux fruits et aux légumes, veiller à un apport suffisant en protéines, ne pas supprimer les féculents, limiter les matières grasses et les produits sucrés.
- › Les produits Herbalife, notamment les shakes de Formula 1, offrent une alternative intéressante pour ceux qui ont des difficultés à composer au quotidien 3 repas équilibrés.
- › L'activité physique est essentielle pour stabiliser le poids, de plus elle aide à se sentir plus en forme, il est recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique au quotidien.

Sources :

- Enquête Syndicat de la diététique Minceur / LH2- Les Français et la gestion de leur poids. Etude omnibus téléphonique réalisée par LH2 les 18 et 19 juillet 2008 auprès d'un échantillon national représentatif de 1001 personnes âgées de 18 ans et plus, selon la méthode des quotas.
- La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous.
- Photo : stockbyte/photo alto/corbis/Creative Collection