

CAPSULES SAINES HABITUDES DE VIE KINO QUÉBEC

Pourquoi est-il important de manger des fibres?

Les fibres représentent la partie des plantes que notre système digestif ne peut digérer complètement. Elles se retrouvent dans les fruits et les légumes, les pains et céréales à grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. Dans notre estomac, elles se gonflent d'eau et prennent du volume, procurant une sensation de satiété. Elles régularisent le transit intestinal et permettent aux déchets de séjourner moins longtemps dans le gros intestin, ce qui peut diminuer les risques de cancer du côlon. Certains types de fibres solubles dans l'eau (fibres des fruits, des légumineuses et de certaines céréales) peuvent, un peu comme une éponge, absorber du cholestérol, contribuant ainsi à diminuer le taux de cholestérol sanguin.

L'apport recommandé en fibres est de 25 à 30 grammes par jour, mais la plupart des Québécois n'en consomment pas en quantité suffisante. Selon le rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition (1995), 77% des femmes de 18 à 34 ans et 41% des hommes de 65 à 74ans en consommaient moins de 15g par jour. De nombreuses personnes hésitent à augmenter leur consommation de fibres par crainte de ressentir un inconfort digestif ou des ballonnements.

Voici donc quelques trucs pour consommer plus de fibres tout en évitant les inconforts:

- Choisissez de préférence des céréales et du pain à grains entiers au déjeuner;
- Remplacez à l'occasion le riz blanc par du riz brun ou du riz sauvage, la laitue iceberg par de la laitue romaine ou la viande par des légumineuses;
- Parsemez votre yogourt de fruits séchés. Dégustez à l'occasion une pomme de terre en robe des champs au souper ou accompagnez votre dessert aux fruits de biscuits graham;
- Augmentez graduellement votre consommation de fibres, par exemple en ajoutant une portion de plus par semaine d'un aliment riche en fibres;
- Répartissez les aliments riches en fibres tout au long de la journée plutôt que de les consommer au même repas;
- Il est très important de boire beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour).

Quand se priver de manger fait engraisser...

Êtes-vous de ces personnes qui, désirant perdre du poids, croient qu'en se privant de nourriture le matin, elles «brûleront» plus de graisse étant donné la longue période passée sans s'alimenter. En fait, si vous voulez perdre de la graisse, vous avez au contraire avantage à prendre un déjeuner complet dès le lever car, ainsi:

- 1) votre métabolisme reçoit le message qu'il peut continuer de fonctionner à plein régime. En effet, le métabolisme de base (énergie nécessaire aux fonctions vitales telles que la respiration et la circulation sanguine) fonctionne à plein régime le matin. Privé de nourriture en début de journée, d'une part, il ralentit car il n'a pas les nutriments pour fonctionner et, d'autre part, il réagit en fonction de la carence à gérer pour la journée en stockant la graisse nécessaire pour y faire face;
- 2) vous aurez moins faim;
- 3) vous mettrez plus d'entrain à accomplir vos tâches quotidiennes, d'où une plus grande dépense d'énergie, condition essentielle à la perte de graisse;
- 4) vous aurez plus d'énergie pour faire de l'activité physique.

Bref, la privation n'a pas meilleur goût lorsqu'on veut faire fondre les kilos.

Manger un peu avant votre activité physique

Afin d'être plus performant dans la pratique de votre activité physique quotidienne et d'avoir une énergie optimale, il est fortement conseillé de prendre de 200 à 300 calories dans l'heure qui précède la séance d'entraînement. Sachez que les collations telles qu'une banane, du yogourt, des noix et du fromage constituent des choix judicieux. Ils sont bons pour la santé et énergétiques... on choisit ce qu'il y a de mieux!

Truc action

Hydratez-vous bien... même en hiver

Savez-vous qu'il faut bien s'hydrater... même en hiver ? Même si vous ne ressentez pas la soif et que votre activité n'est pas très exténuante, remplissez une gourde d'un liquide tiède ou chaud avant de partir et assurez-vous de boire durant votre activité. Boire une tisane chaude ou un bouillon de poulet est aussi une très bonne façon de s'hydrater, tout en se réchauffant. Toutefois, évitez le café et le thé, ou même l'alcool, qui ne donne qu'une impression de chaleur.

Votre activité demande une grande dépense énergétique ? Apportez un liquide froid qui sera efficace pour prévenir une sudation excessive. Pour empêcher le liquide de geler, retournez la bouteille et enfouissez-la dans la neige.

À votre bouillon ! Prêt ! Partez !