

# **Session 10**

## **L'Equilibre Alimentaire**

# Quels sont nos objectifs aujourd'hui?

- ❖ Discuter les effets de l'équilibre calorique sur la perte de poids
- ❖ Apprendre l'importance de réduire les graisses dans le régime alimentaire
- ❖ Apprendre comment choisir le poisson plutôt que la viande
- ❖ Apprendre à faire des repas contenant moins de gras
- ❖ Apprendre comment composer une alimentation équilibrée en calorie

# Bon style de Vie alimentaire

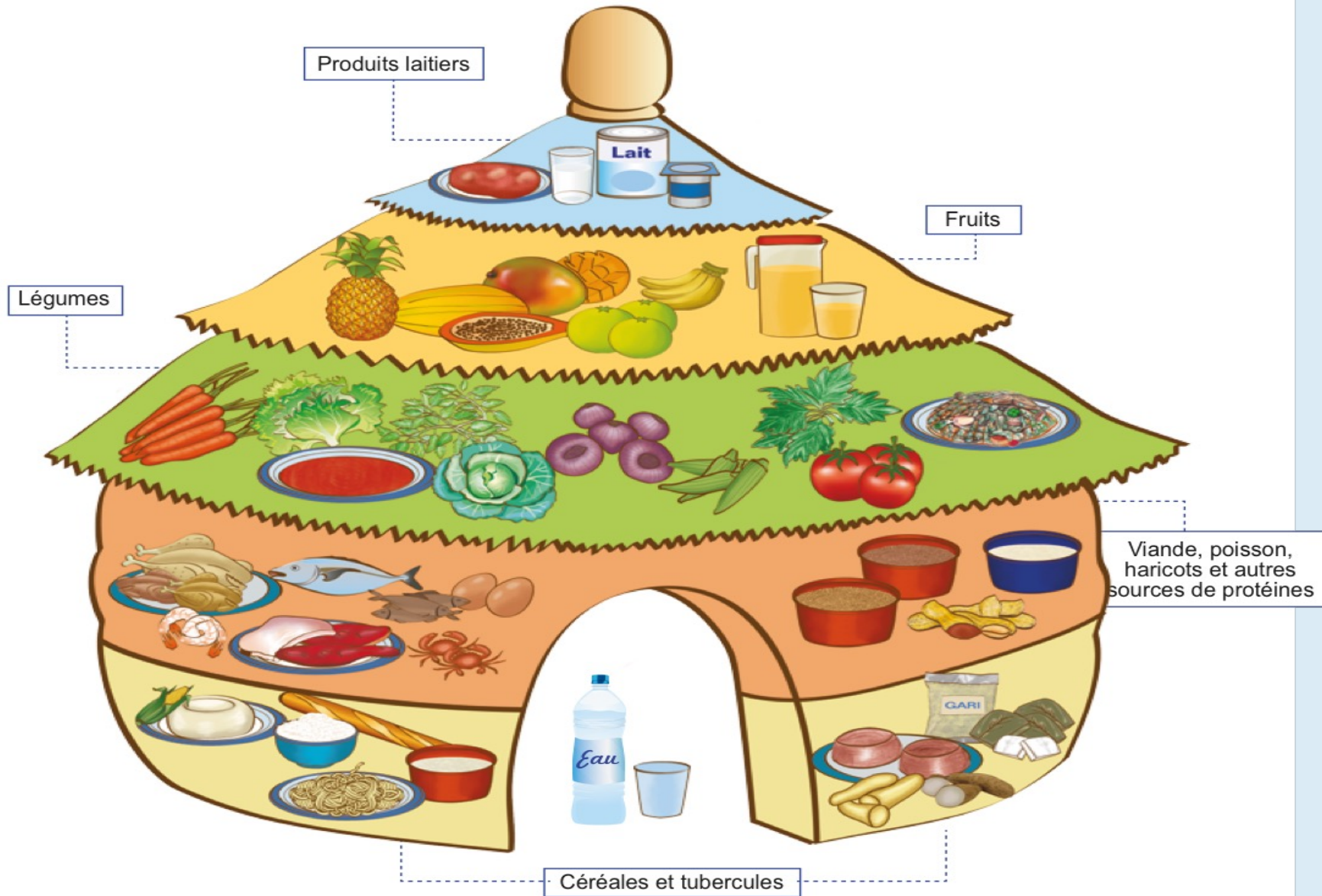
**2 types de changement sont nécessaires pour avoir une alimentation équilibrée**

- ❖ Manger sainement
- ❖ Manger moins d'aliments gras
- ❖ Manger plus de légumes, de fruits et de grains entiers
- ❖ Être actif(ve) +++

Ces changements sont importants car ils peuvent prévenir le diabète, l'hypertension artérielle, mais aussi réduire le risque d'autres maladies

# GROUPES D'ALIMENTS ESSENTIELS

## POUR UNE ALIMENTATION SAINE



### GROUPES D'ALIMENTS ESSENTIELS



## ÉVALUER...

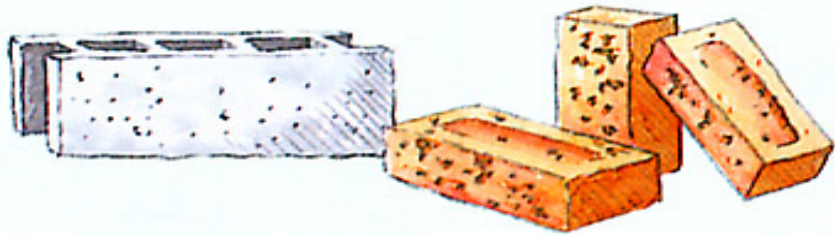
### ■ Les dépenses énergétiques

1200 kJ  
par heure



### ■ Les besoins qualitatifs

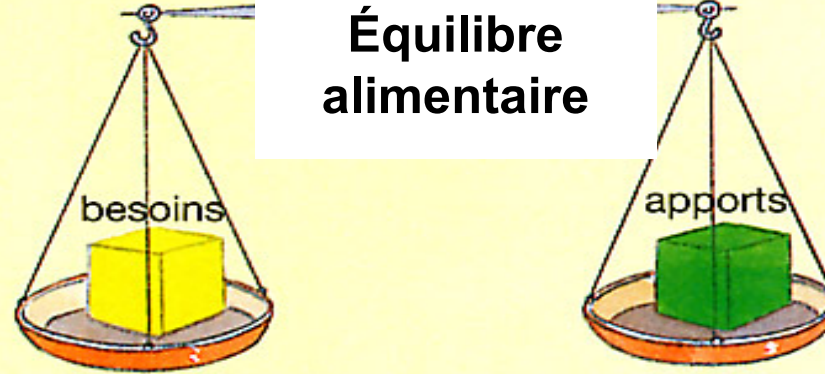
- besoins en matériaux de construction : protéines, ions minéraux, eau...



- besoins en matériaux fonctionnels : vitamines, cellulose, oligo-éléments.



## Équilibre alimentaire

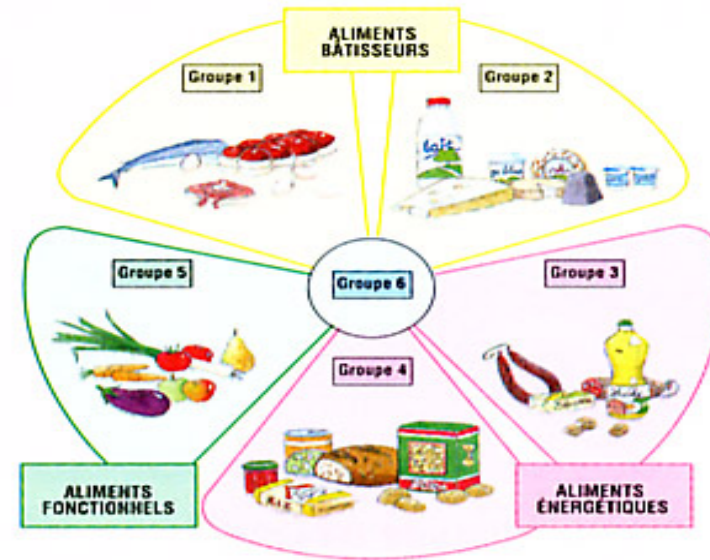


## SATISFAIRE...

### ■ Les besoins quantitatifs

- 1g de glucides produit 16,7 kJ
- 1g de lipides produit 37,6 kJ
- 1g de protides produit 16,7 kJ

### ■ Les besoins qualitatifs



Pour couvrir correctement les besoins, tous les groupes d'aliments doivent figurer dans les menus de la journée.

# Les détails: Les calories pour mesurer la contribution énergétique des aliments

La calorie contenue dans les aliments vient de la graisse, des glucides (sucre, amidon), des protéines ou de l'alcool.

L'équilibre calorique est l'équilibre entre le nombre de calories que vous prenez en mangeant et le nombre de calories que vous dépensez en étant actif.



# Origine des calories alimentaires: Graisse





# Origine des calories alimentaires: Les glucides





# Origine des calories alimentaires: Les protéines





# Origine des calories alimentaires: L'alcool





# Calories alimentaires

Le nombre de calories contenu dans l'aliment que vous mangez dépend du type d'aliment

**Viande** = Protéine + graisse

Macronutriments	Valeur énergétique
1g de lipides =	9 calories
1g de glucides =	4 calories
1g de protéines =	4 calories
1g d'alcool =	7 calories

# Equilibre énergétique et poids

- Le poids d'une personne est déterminée par l'équilibre entre son alimentation (calories qui entrent dans son corps) et son niveau d'activité (calories qui sont utilisées.)

# Equilibre énergétique et poids

Votre poids peut rester le même



# Déséquilibre énergétique et poids: Consommation > Activités

***Vous pouvez prendre du poids***



# Déséquilibre énergétique et poids: Consommation < Activités

## Vous pouvez perdre du poids

- La quantité des calories apportée dans le corps est inférieure à celle qui est dépensée (plus d'activité, moins de nourriture)





# C'est possible de rétablir l'Equilibre énergétique et le poids

- Atteindre un nouvel équilibre avec un poids plus raisonnable
  - ❖ Cela est atteint après avoir développé une habitude alimentaire saine.
  - ❖ Il est important de ne pas perdre cette habitude car il est plus facile de prendre du poids que de perdre du poids



# Activité en Groupe: Identifier notre propre équilibre

- Commençons avec hier, nous allons chiffrer votre consommation d'aliments
- Utilisant le tableau de conversion, combien de calories avez vous avez mangé hier-
  - Le petit déjeuner
  - Le déjeuner
  - Les goûters
  - Le diner

# Les dépenses d' énergie

- Faites une liste des activités que vous avez réalisées hier et les minutes pour chacune d'elles.
  - Avant le petit déjeuner: Se laver, préparer le petit déjeuner
  - Après le petit déjeuner: Balayer, faire des courses, emmener les enfants à l' école etc...
  - Préparation du déjeuner et du diner: Piler, laver etc...
  - L' après-midi et le soir: Faire des courses, aller chercher les enfants, faire une promenade à pied/vélo

# Calories Dépensées par Activité

Activité	Pour chaque 15 minutes	Minutes	Calories Dépensées
Balayer la cour	40		
Faire des courses	60		
Faire le jardin	100		
Laver le linge	100		
Faire une promenade	60		

# Calories Consommées par Jour

<b>Aliments</b>	<b>Calorie/portion</b>	<b>Portions</b>	<b>Calories Consommées</b>
<b>Bouillie de mil ou de maïs</b>	207		
<b>Pain avec beurre ou mayonnaise</b>	169		
<b>Les galettes de mil</b>	241		
<b>Riz (1 tasse)</b>	206		
<b>Couscous (1 tasse)</b>	176		
<b>Les pâtes/vermicelle (1 tasse)</b>	240		
<b>Pommes de terres/frites</b>	420		
<b>Fufu ou to</b>	210		
<b>Sauce Arachide avec viande</b>	452		
<b>Sauce Feuille avec viande</b>	261		
<b>Viande grillée (100 g)</b>	160		
<b>Poisson grillée (100g)</b>	100		
<b>Les chips de banane</b>	150		
<b>Le gâteau/les biscuits</b>	160		
<b>Fruit (banane, pina, mangue)</b>	100		
<b>Cacahuettes</b>	45		

# Calculons l'équilibre alimentaire

- Faites la somme des calories consommées
- Faites la somme des calories dépensées
- Voir si la consommation = les dépenses

# Le choix des aliments: Poisson vs. viande

- La viande apporte essentiellement des protéines et surtout des lipides (graisse)
- Le poisson contient le même pourcentage de protéines que les viandes ,
  - ❖ mais contient moins de matières grasses que les viandes





## **Discussion en groupe: Recherche du poisson**

- Quels sont les endroits où on peut trouver du poisson à Bamako?
- Quels types de poisson peut-on trouver à Bamako? A quel moment?
- Quelles sont les différentes manières de préparer un aliment à base de poisson?

# **Comment préparer avec moins d' Huile ou de Gras**

- **Démonstration culinaire avec les préparations saines**

# Points à retenir

- Les poissons nous donnent une meilleure balance des protéines, glucides, et des lipides.
- Il nous faut une balance des aliments de chaque groupe nutritionnel
- Si on veut perdre du poids, il faut manger moins et pratiquer plus d'activité physique/sport.
- Il faut du temps pour que le corps s'adapte au nouveau régime.

# Commençons avec notre journal des aliments

# Commençons avec notre journal des aliments

<b>Aliments</b>	<b>Calorie/portion</b>	<b>Portions</b>	<b>Calories Consommées</b>
<b>Bouillie de mil ou de maïs</b>	207		
<b>Pain avec beurre ou mayonnaise</b>	169		
<b>Les galettes de mil</b>	241		
<b>Riz (1 tasse)</b>	206		
<b>Couscous (1 tasse)</b>	176		
<b>Les pâtes/vermicelle (1 tasse)</b>	240		
<b>Pommes de terres/frites</b>	420		
<b>Fufu ou to</b>	210		
<b>Sauce Arachide avec viande</b>	452		
<b>Sauce Feuille avec viande</b>	261		
<b>Viande grillée (100 g)</b>	160		
<b>Poisson grillée (100g)</b>	100		
<b>Les chips de banane</b>	150		
<b>Le gâteau/les biscuits</b>	160		
<b>Fruit (banane, pina, mangue)</b>	100		
<b>Cacahuettes</b>	45		

# **Introduction de Weekly Food Log**



# Préparations pour les deux prochaines semaines

- ❖ Exercice en groupe- marche ou danse hebdomadaire
- ❖ Visites à domicile des relais

# Vos réflexions sur notre séance d'aujourd'hui

---

- Si vous pouvez dire une phrase pour ce que vous avez appris aujourd'hui, quelle serait-elle?
- Comment pouvons-nous améliorer la séance?
  
- Grand merci!!!