

# Apprenez les « astuces de substitution » pour manger plus sainement. Cela vous permettra de contrôler votre alimentation, même si vous avez l'impression de perdre le contrôle de la situation.



Dans le cadre de la pandémie mondiale, on peut avoir l'impression que certaines (nombreuses ?) choses échappent à notre contrôle. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez encore contrôler un grand nombre de choses et, si comme beaucoup d'autres personnes vous avez pris la résolution au Nouvel An de manger plus sainement, voici d'autres bonnes nouvelles !

Grâce aux « astuces de substitution », vous pouvez manger plus sainement et continuer à apprécier la plupart des textures et des goûts comme vous le souhaitez, tout en gérant mieux votre poids et votre bien-être nutritionnel. L'astuce consiste à remplacer les ingrédients et les aliments riches en sucre, en sodium, en graisses saturées, en gras trans et en cholestérol par des équivalents plus riches en nutriments qui offrent pratiquement les mêmes saveurs et consistances.

Un programme d'« alimentation saine »<sup>1</sup> respecte vos besoins quotidiens en calories, tout en mettant l'accent sur les fruits, les légumes, les céréales complètes ainsi que sur le lait et les produits laitiers sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses. Ce programme comprend également une variété d'aliments protéinés tels que les fruits de mer, les viandes maigres, la volaille, les œufs, les légumineuses (haricots et pois), les produits à base de soja, les noix et les graines ; il est en outre pauvre en graisses saturées, en gras trans, en cholestérol, en sel (sodium) et en sucres ajoutés.

Dans cette optique, les conseils ci-dessous sont destinés à vous permettre de faire des choix plus sains et plus satisfaisants.

## Remarque :

Ce programme est basé sur les besoins généraux en matière de santé. Consultez un médecin ou un diététicien pour obtenir des conseils spécifiques à vos besoins individuels.

## Enrichissez les recettes

La plupart du temps, vous pouvez effectuer des substitutions dans tout ce que vous cuisinez sans en modifier sensiblement le goût ni la texture. L'Internet regorge de conseils provenant d'organismes de santé et de sites de recettes, mais voici quelques-uns des plus fréquemment cités :

- Pour les recettes, remplacez 1 tasse de lait entier par 1 tasse de lait sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses plus 1 cuillère à soupe d'huile végétale liquide. Pour 1 tasse de crème épaisse, utilisez 1 tasse de lait écrémé évaporé ou ½ yaourt allégé et ½ tasse de fromage blanc non salé ordinaire allégé.
- Dans les pâtisseries, remplacez 1 tasse d'huile végétale par 1 tasse de compote de pommes non sucrée, de banane mûre écrasée, ou de chou-fleur, citrouille ou courgette non assaisonnés, cuits et réduits en purée. De même, au lieu d'une once de chocolat à cuire non sucré, utilisez 3 cuillères à soupe de poudre de cacao non sucré.

## Enrichissez les recettes (suite)

- Si vous préparez un plat nécessitant de la mayonnaise, du fromage frais ou de la crème aigre, utilisez leurs équivalents allégés en graisses et en calories. Vous pouvez également réduire les graisses et gagner des protéines en réduisant la proportion demandée avec du yaourt grec nature sans matière grasse.
- Pour les ragoûts, soupes ou chilis à base de viande, utilisez un morceau de viande plus maigre et/ou remplacez la moitié de la viande par des légumes.
- Réduisez le sucre et le sel dans les recettes et dans votre consommation générale. Vos papilles gustatives s'adapteront plus vite que vous ne le croyez et vous obtiendrez la même satisfaction qu'avant.

## Plat à emporter, tout en mangeant au restaurant

Vous pouvez contrôler ce que vous mangez, même lorsque vous mangez au restaurant. Ces idées n'offrent peut-être pas le même rapport goût/texteure, mais elles vous aideront à rester sur la bonne voie.

Les stratagèmes classiques consistent à éviter les frites et à choisir des légumes cuits à la vapeur, à demander la vinaigrette à part et à rechercher dans le menu les options les plus nutritives.

Même dans les moments de besoins compulsifs difficiles à gérer ou lorsque vous dînez dans un restaurant qui sert des spécialités, il est possible de faire des efforts pour rester sur la voie saine. Une stratégie consiste à se tromper soi-même en commandant l'accompagnement le plus sain pour calmer l'envie. Par exemple :

- Vous avez hâte de croquer ces frites salées trempées dans le ketchup ? Choisissez plutôt une pomme de terre cuite au four et trempez-la dans du ketchup pour la savourer.
- Vous avez envie de votre soupe à la crème préférée ? Prenez plutôt un plat proche à base de bouillon.
- Vous regardez fixement le sandwich au poulet frit avec tous les ingrédients ? Gardez les garnitures et choisissez du poulet grillé.
- Préférez la vinaigrette (huile d'olive et vinaigre avec assaisonnement) à la vinaigrette Thousand Island ou à la vinaigrette française, riches en matières grasses, en sucre et en sodium.

Vous pouvez également supprimer des ingrédients pour réduire la teneur en graisses, en sodium et en sucre. Par exemple, un hamburger reste un hamburger s'il est agrémenté de guacamole, de tomates, de laitue et d'oignons crus au lieu de fromage, de mayonnaise, de bacon et d'oignons grillés.

Une autre mesure sournoise consiste à appliquer le contrôle classique des portions. Autrement dit, commandez le repas alléchant de vos rêves, mais demandez au serveur de ne vous apporter que la moitié de la portion et d'emballer l'autre moitié à emporter. Vous pouvez aussi partager l'entrée avec un ami.

## Les astuces de la texture

Parfois, ce que vous recherchez vraiment, c'est une certaine sensation particulière à un aliment. Concentrez-vous sur la texture pour assouvir votre envie. Prenez l'exemple des textures suivantes :

- Crémeuse : essayez l'avocat frais, le beurre de cacahuète réchauffé ou un verre de lait à faible teneur en matières grasses.
- Croquante : essayez des noix non salées, des céréales complètes, du pop-corn assaisonné de votre épice ou herbe préférée.
- Molle : essayez des raisins frais congelés, du fromage à effilocheur ou du pudding au tapioca sans graisse.
- Croustillante : de nombreuses variétés de pommes (comme Braeburn, Honey Crisp, Fuji ou Gala) vous satisferont.
- Moelleuse : essayez les fruits secs comme les abricots et les figues.
- Sucrée : essayez le chocolat noir ou les fruits frais ou congelés.
- Salée : essayez des olives, des cornichons à l'aneth ou du pop-corn ou des noix légèrement salés.

## Pratiquez l'autocensure

Tout le monde sait que vous devez éviter de faire vos courses lorsque vous avez faim, car vous aurez tendance à acheter davantage d'aliments riches en calories. Vous serez également plus enclin à faire des achats impulsifs. Mais il existe plusieurs autres moyens pour vous aider à vous arrêter avant de commencer, notamment :

- Remplacez la malbouffe par des en-cas sains, comme des noix non salées, des légumes crus coupés, des fruits frais, etc. en évitant d'acheter de la malbouffe en premier lieu. Ainsi, lorsque l'heure du goûter sonne ou que la faim vous tenaille, vous vous rassasiez avec ce que vous avez sous la main.

## Pratiquez l'autocensure (suite)

- Sachez vous maîtriser en utilisant des plats plus petits, en respectant votre portion et en gardant les extras hors de portée. Votre cerveau verra une assiette pleine de nourriture et vous serez moins enclin à faire des excès, parce que la portion sera plus petite et qu'il ne sera pas pratique de vouloir en reprendre.
- Remplacez les restrictions alimentaires que vous vous imposez de type « tout ou rien » par des collations et de plus petits et plus fréquents repas.
- Prenez un petit-déjeuner et des collations saines pendant la journée. Si vous sautez le petit-déjeuner et êtes affamé pendant la journée, vous risquez de vous gaver par la suite. Cela entraînera également votre métabolisme dans un mouvement de yo-yo inefficace.

## Utilisez le « bouton déclencheur » pour vous sentir plus rassasié

Servez-vous des aliments nourrissants qui vous donnent une sensation de satiété pour vous inciter à manger moins de calories.

- Certaines graisses, notamment les graisses mono-insaturées et polyinsaturées, sont bonnes pour la santé, plus particulièrement pour le cerveau et le cœur. Vous les trouverez dans l'huile d'olive, les noix, les graines, certains types de poissons et les avocats. Ces types de graisses vous procurent également une sensation de satiété et de plénitude.
- Il en va de même pour les fibres, qui contribuent également à contrôler la glycémie et à réduire le taux de cholestérol. Consommez davantage de fruits et légumes frais, de céréales complètes, de haricots et de pois.

Cette tactique vous permettra de manger de plus petites portions des aliments que vous aimez, et de les accompagner des ingrédients ci-dessus pour obtenir cette sensation de bien-être. Bonne année !

## Ressources supplémentaires

Si vos aliments préférés ne figurant pas dans cette liste, faites une recherche rapide sur Internet pour découvrir d'autres idées. Il vous suffit de saisir « substitutions saines pour (l'aliment de votre choix) » pour obtenir des options de remplacement plus nutritives.

Sources :

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions."

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions."

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)

Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)

Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)

Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet."

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2022 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF5978377 216299-012022 OHC