

# Comment prendre du poids

## Conseils & Recettes

### L'alimentation quand on veut prendre du poids

Atteindre et maintenir un poids santé est un réel problème pour plusieurs personnes. Parfois, le problème est causé par la difficulté non pas à perdre, mais à gagner les kilos nécessaires! Ce qui peut paraître étrange pour la majorité d'entre nous...

Certaines personnes brûlent les calories consommées plus rapidement que d'autres. On parle alors d'individus au **métabolisme rapide**. Chez ces personnes, il peut être difficile d'atteindre et maintenir un poids stable. La vitesse du métabolisme est liée au patrimoine génétique, mais peut être accélérée par des facteurs comme le **stress**, l'exposition à des **températures** très chaude ou très froide, la **nicotine** et la **caféine**, et la densité des **muscles**.

Aussi, **certaines maladies** ou états exercent une forte demande d'énergie sur l'organisme, ce qui peut entraîner l'amaigrissement. C'est le cas notamment du **cancer**, de l'**hyperthyroïdie** et de certaines infections et brûlures graves. Une perte de poids peut aussi s'expliquer par une **malabsorption des nutriments** qu'engendrent notamment la **colite ulcéreuse**, la **maladie de Crohn** et la **maladie coeliaque**.

Enfin, l'amaigrissement causé par la malnutrition peut survenir à la suite d'épreuves difficiles qui réduisent l'appétit.

On recommande donc un régime riche en calories aux personnes qui doivent prendre du poids. Les mêmes directives s'appliquent aux individus qui souffrent d'une maladie qui les empêche de manger des portions suffisantes. Un tel régime doit fournir, en moyenne, **500 calories** (2 000 kJ) **de plus** que les apports normaux, afin d'engendrer un gain de poids de 500 g (1 lb) par semaine. Bien que tous les aliments soient permis, il est préférable de maintenir une alimentation équilibrée — selon les critères du *Guide alimentaire canadien* — plutôt que de manger davantage de sucreries ou de fritures.

### Pour arriver à consommer 500 calories de plus, il faut :

- stimuler son appétit;
- consommer des aliments à densité énergétique élevée;
- limiter les aliments à très faible densité énergétique;
- augmenter l'apport en calories;
- manger des collations;
- faire de l'activité physique d'intensité modérée.

Évidemment, les conseils qui suivent ne constituent pas des solutions miracles. Gagner quelques kilos s'avère parfois un exercice difficile, peut-être même encore plus que d'en perdre!

## **Stimuler l'appétit**

Il est possible de se mettre en appétit en portant attention à de petits détails qui agrémentent le repas. Mais comment? Voici quelques trucs.

- Dresser une belle table avec de la jolie vaisselle, quelques fleurs ou une chandelle.
- S'il fait beau, prendre le repas à l'extérieur.
- Mettre de la couleur dans l'assiette : le poulet est plus appétissant s'il est accompagné de couscous aux canneberges et de brocoli que de purée de pommes de terre et de chou-fleur.
- Se faire plaisir! Manger les aliments qu'on aime.
- Quand cela est possible, prendre des repas en compagnie d'amis, de collègues, de membres de sa famille. La plupart des gens ont alors tendance à manger davantage.
- Accompagner le repas d'un verre de vin de temps à autre (consulter un médecin pour s'assurer que sa santé le permet).
- Commencer le repas par un verre de jus acide, de tomate ou d'orange par exemple.
- Faire une promenade (ou un autre exercice léger) avant le repas pour se mettre en appétit.
- Certaines graines telles que le fenugrec sont réputées pour ouvrir l'appétit. Vous pouvez en saupoudrer sur vos salades ou autres...

## **Consommer des aliments à densité énergétique élevée**

Certains régimes amaigrissants se basent sur le principe de la densité énergétique pour favoriser la satiété sans augmenter l'apport en calories. Dans ce contexte, on privilégie les aliments ayant une densité énergétique faible, ce qui signifie une plus grande quantité d'aliments pour un même nombre de calories.

À l'inverse, avec une densité énergétique élevée on consomme plus de calories pour un certain volume. Pour les gens qui cherchent à prendre du poids, les aliments à densité énergétique élevée sont donc de mise. Ils doivent alors consommer des aliments santé en respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

## **Meilleurs choix d'aliments à densité énergétique élevée**

**Fruits** : fruits séchés, banane, mangue, raisin, kiwi, cerise, fruits en conserve, nectar de fruits, avocat, olive.

**Légumes** : pois vert, panais, maïs, patate douce, pomme de terre.

**Produits céréaliers** : pain, gaufre, crêpe, muffin anglais, pain pita, muffin, croissant, pain aux raisins, pain aux noix, pain au fromage, aux olives et aux tomates séchées, tortilla, céréales...

**Lait et substituts** : fromage, crème, lait au chocolat, lait entier, crème sure, crème glacée, yogourt glacé, yogourt entier aux fruits, fromage à la crème, yogourt de soja, boissons de soja à la vanille ou au chocolat, boissons de soja glacé et crème de soja.

**Viandes et substituts** : thon dans l'huile, saumon, maquereau, sardines, foie, cuisse de poulet ou de dinde, boeuf, porc, agneau, saucisse de porc ou de boeuf, noix, graines, beurre d'arachide, oeuf, houmous, tartinade de tofu.

## **Autres aliments et plats à densité énergétique élevée**

### **La densité d'un aliment**

La densité énergétique = la quantité de calories par gramme d'aliment (cal/g). Les facteurs qui l'influencent sont le contenu en eau, en fibres alimentaires, en glucides, surtout les sucres concentrés, et en matières grasses d'un aliment. L'eau et les fibres diminuent la densité énergétique, tandis que la quantité de matières grasses et de sucres concentrés l'augmente. C'est la quantité d'eau dans un aliment qui détermine le plus sa densité énergétique.

Voici un exemple illustrant bien la densité énergétique d'un aliment sous sa forme fraîche et séchée.

- **Raisins frais** (1 tasse)

Densité énergétique = 61 cal/97 g = **0,6**

- **Raisins secs** (1 tasse)

Densité énergétique = 460 cal/153 g = **3,0**

Certains des aliments ou plats suggérés contiennent une quantité de gras ou de sucres assez élevée. Une personne désireuse de prendre du poids peut consommer ces aliments jusqu'à l'atteinte du poids souhaité.

Huile, margarine non hydrogénée, vinaigrette, mayonnaise, pesto, bretzel, bâtonnets de sésame, craquelins de riz, croustilles cuites au four, chips de maïs multigrains, nachos, macaroni au fromage, fondue parmesan, salade de carottes et raisins, salades de pommes de terre, fettucine Alfredo, pizza au poulet, pizza au saumon fumé, bagel au saumon fumé, sandwich aux oeufs ou au poulet avec mayonnaise, gâteau au fromage, gâteau aux carottes, biscuits aux noix, barres de céréales, barres de noix et graines, chocolat aux amandes, pâté au poulet, pâté au saumon, dessert de soya, noix enrobées de caroube, raisins enrobés de yogourt, crème fouettée, crème anglaise, carrés aux dattes.

## **Limiter les aliments à très faible densité énergétique**

Les aliments à très faible densité énergétique prennent beaucoup de place dans l'assiette et dans l'estomac. On atteint donc plus rapidement la satiété en les consommant. Bien que ce soit généralement des aliments d'excellente qualité, on en mange moins souvent lorsqu'on souhaite un gain de poids.

Autre solution : on peut ajouter à ces aliments des **corps gras** ou des **sucres naturels** pour augmenter leur valeur calorique.

## **Aliments à faible densité énergétique**

Fruits et légumes frais, lait écrémé, soupe, yogourt sans gras ni sucre, fromage cottage, poisson blanc (sole, turbot, morue, goberge, thon dans l'eau), poitrine de poulet ou de dinde sans la peau, vinaigrette sans gras, mayonnaise sans gras, vinaigre, salsa.

- Consommer les fruits et légumes à la fin du repas plutôt qu'au début.
- Consommer les légumes cuits et limiter salades et crudités.
- Privilégier les potages ou soupes aux légumes.
- Éviter de boire beaucoup en mangeant.
- Éviter le thé et le café entre les repas, ils peuvent réduire l'appétit.

### **Augmenter l'apport en calories**

Des repas copieux entraînent évidemment la prise de poids. Mais, on peut aussi ajouter à ses repas certains ingrédients à haute teneur en calories – qui ont de surcroît une bonne densité énergétique.

- Ajouter un corps gras sur les aliments chaque fois que cela est possible : du beurre, de la margarine ou, encore mieux, de l'huile (olive ou canola) sur les légumes, les pâtes, le riz, les pommes de terre, la volaille, le poisson, le pain.
- Servir les viandes, la volaille et le poisson avec une sauce.
- Ajouter des avocats, des olives, des noix et du fromage aux salades.
- Ajouter des noix et des fruits séchés dans les céréales et les muffins.
- Saupoudrer du fromage râpé sur les pâtes, les légumes, les potages et les soupes.
- Battre un oeuf dans le macaroni au fromage ou dans la soupe.
- Acheter du lait entier plutôt que du lait partiellement écrémé.
- Ajouter du lait en poudre dans les potages, le lait, les laits frappés et les desserts au lait.
- Ajouter de la mélasse, du sirop d'érable ou du miel dans les céréales chaudes.
- Ajouter de la crème fouettée naturelle ou de la crème glacée sur des fruits frais.
- Ajouter de la poudre de cacao sucrée au lait chaud.
- Boire du jus, du lait ou des laits frappés plutôt que des boissons faibles en calories comme le thé, le café, le bouillon ou les boissons diète.

### **Manger des collations**

De nombreux en-cas, consommés au cours de la journée, augmentent la prise de calories. On peut choisir une collation de 500 calories, ou deux à trois collations plus petites. Agir graduellement afin de laisser le temps à l'estomac de s'habituer.

#### **Collations de 500 calories**

- Trois dattes séchées et 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble
- 50 g de fromage cheddar, 4 craquelins au blé et 60 ml (1/4 tasse) d'amandes rôties dans l'huile
- 1 muffin son et raisins, un verre (250 ml) de boisson de soya enrichie et 60 ml (1/4 tasse) de noix
- Un bol de céréales de type Muesli (250 ml) avec 250 ml (1 tasse) de lait entier.
- Un sandwich au poulet et au fromage suisse avec de la mayonnaise.
- Un bagel aux graines de sésame et 60 ml (4 c. à soupe) de fromage à la crème régulier.
- Un muffin santé et une boisson énergétique (250 ml de boisson de soya à la vanille, 15 ml d'huile d'olive, 10 amandes, 125 ml de fraises, 15 ml de mélasse)

### **Collations de 250 calories**

- 50 g (1/3 tasse) de mélange de fruits séchés et de noix diverses.
- Un sandwich au beurre d'arachide.
- 175 g de yogourt aux fruits à 4 % de matière grasse et une poignée de raisins secs.
- ¾ tasse (185 ml) de pouding à la vanille préparé avec du lait entier.
- 250 ml (1 tasse) de lait frappé au chocolat.
- 250 ml (1 tasse) de lait entier ou de boisson de soya (vanille ou chocolat) et un biscuit au beurre d'arachide.
- Boisson vite faite : ajouter 3 c. à table (45 ml) de lait écrémé en poudre à une tasse (250 ml) de lait entier.

### **Faire de l'activité physique modérée**

L'activité physique est l'un des meilleurs moyens de stimuler l'appétit, même si elle fait brûler les calories. Il est important de pratiquer régulièrement une activité qui sollicite tous les muscles (natation, volley-ball, ski de fond, etc.) afin de maintenir la densité des muscles et des os — et la santé en général. Sinon, la prise de poids risque de se faire en gras seulement.

### **De bons trucs**

- Recourir occasionnellement à des suppléments nutritifs
- Ne pas utiliser d'aliments qui sont étiquetés « léger », « réduit en calories » ou « faible en calories ».
- Programmer une minuterie qui rappelle le moment de manger.
- Garder sous la main une bouteille d'huile d'olive, des noix, des fruits séchés afin d'en ajouter souvent à ses repas et collations.
- Saupoudrer des graines de chanvre sur les légumes, les pommes de terres, les pâtes, les yogourts et les céréales