

MINÇAVI

Programme de perte de poids par portions - 1986

Les règles

La méthode Minçavi met l'accent sur :

- ♦ la consommation d'eau,
- ♦ de produits céréaliers à grains entiers,
- ♦ de bons gras,
- ♦ de légumineuses
- ♦ on privilégie aussi les aliments de qualité
- ♦ on incite les participants au programme à écouter les signaux corporels, surtout ceux de la faim
- ♦ la pratique régulière d'activité physique est aussi encouragé

Historique

Le programme Minçavi a été mis au point par une Québécoise, mère de huit enfants. Lyne Martineau était déçue des régimes restrictifs : elle cherchait une façon de bien manger tout en perdant du poids... sans sacrifier les besoins de sa famille.

Elle commence, en août 1984, par **organiser des petites rencontres**. Au cours des semaines, l'assistance s'agrandit, passant de 10 à 30, puis à 50 personnes. La demande devient telle qu'en 1986, Minçavi devient une entreprise commerciale. Des conférenciers – **la plupart sont des femmes qui ont réussi le programme animent différents groupes qui naissent aux quatre coins du Québec**. Des diététistes et des chefs cuisiniers s'ajoutent à l'équipe au fil des ans.

Les principes

Basé sur le Guide alimentaire canadien, Minçavi est un programme alimentaire qui s'adresse aux gens qui **veulent perdre du poids ainsi qu'à ceux qui veulent apprendre à**

manger sainement. Puisqu'il s'agit d'un programme riche en protéines et faible en gras, ses menus types fournissent 25 % de protéines, 25 % de lipides et 50 % de glucides.

Pour motiver la clientèle à atteindre ses objectifs, Minçavi associe la santé au plaisir de manger. **Les clients reçoivent un programme alimentaire détaillé basé sur le nombre de portions ainsi que des suggestions de menus**. Ils sont invités à tenir un journal alimentaire quotidien qui les aide à prendre conscience des portions et des aliments consommés. Durant les rencontres hebdomadaires, ils peuvent faire analyser leur journal alimentaire, se peser, écouter une conférence de motivation et participer à la dégustation d'une recette créée par Minçavi.

L'entreprise compte deux nutritionnistes qui révisent les recettes, répondent aux questions des clients et assurent la formation en nutrition des conférencières et des animatrices.

Minçavi propose **cinq programmes (de 1400 kcal à 2000 kcal par jour), en fonction du sexe, de l'âge, de l'indice de masse corporelle et du niveau d'activité physique**. Si, après six

semaines, une personne perd plus d'un kilo par semaine, **on augmente son nombre de portions de certains groupes d'aliments afin de ralentir la perte de poids.**

L'accent est mis sur la consommation d'eau, de produits céréaliers à grains entiers, de bons gras, de légumineuses. On privilégie aussi les aliments de qualité.

Le régime proposé s'est un peu modifié au cours des dernières années. Aujourd'hui, **aucun aliment n'est interdit et aucun légume n'est rationné.** On incite les participants au programme à écouter les signaux corporels, surtout ceux de la faim.

La pratique régulière d'activité physique est aussi encouragée. Actuellement, Minçavi compte 26 clubs de marche et d'autres projets du genre sont en préparation.

Portions par programme

Chaque programme autorise un nombre de portions précis de chaque groupe du Guide alimentaire canadien. Selon le programme, le nombre de portions varie comme suit :

- ♦ **produits céréaliers** : 3 à 7 portions
- ♦ **fruits** : 3 à 6 portions
- ♦ **légumes** : à volonté (minimum 2 portions)
- ♦ **produits laitiers** : 2 à 4 portions
- ♦ **viandes et substituts** : 2 portions de 3 à 5 onces (85 g à 140 g) par repas plus une portion d'une once (30g) pour le déjeuner seulement.
- ♦ **matières grasses** : 4 à 7 portions

Le régime Minçavi est facile à suivre, à la maison comme au restaurant. Les gens ont accès à de nombreux livres de recettes santé ainsi qu'à des aliments prêts à manger Minçavi, ce qui facilite l'application du régime. **Les personnes qui aiment les plats de féculents, comme les spaghettis ou le couscous, trouveront plutôt difficile de limiter tous les substituts de pain – riz, pâtes, couscous, pommes de terre, etc. – à une demi-tasse par jour. Certaines personnes peuvent trouver ennuyant ou contraignant de devoir compter les portions de chaque groupe d'aliments.**
