

*Plus le paquet est gros, plus le consommateur en mange ; plus vous êtes distrait, plus vous mangez...
l'anthropocène est ouvert : bienvenue dans un monde nutritionnel cruel et injuste...*

La faute au patrimoine génétique ?

« Un rien me profite Docteur ! » sous entendu, « ce n'est pas de ma faute si je grossis... ce sont mes gènes ».

Ne vous moquez pas : effectivement, il y a du vrai là dedans ! La propension à prendre du poids facilement doublée d'une résistance à la perte de poids en cas de disette a permis à nos ancêtres de survivre et - de fait - de nous donner vie. C'est donc grâce à ces qualités que nous sommes là, qualités que nous avons certainement conservées génétiquement, il n'y a pas de raison !

Bien sûr, comme la perte des dents de sagesse par les générations les plus récentes (puisqu'on nous les arrache, autant naître sans), l'épigénétique commence à favoriser les sujets les plus minces. Néanmoins, « un rien » vous profitera encore longtemps.

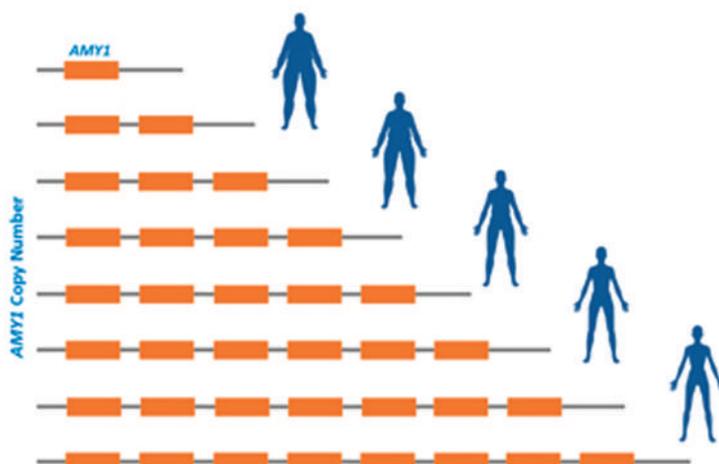
Comme les autres habitants de cette planète, vous aurez donc bien plus de chance d'avoir un problème de « trop » de poids plutôt que de « pas assez ».

C'est tant mieux pour le recul de la famine. C'est dommage pour l'épidémie d'obésité et de diabète que l'on constate.

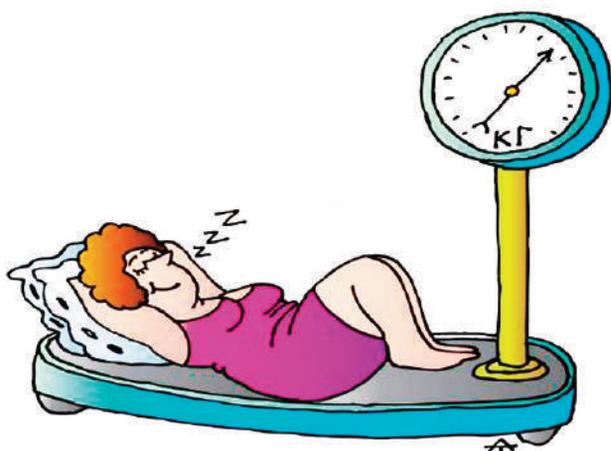
Avant de finir jeune, mangeons moins.

Présent sur le chromosome 1, le gène de l'amylase salivaire (AMY1) ne devrait exister qu'en deux copies (celle du père et celle de la mère). Pourtant, chez l'humain ce gène AMY1 a la particularité de pouvoir être retrouvé en de nombreuses copies : de une à vingt fois.

Selon une équipe internationale coordonnée par le professeur Philippe Froguel du laboratoire Génomique et maladies métaboliques (CNRS/Université Lille 2/Institut Pasteur de Lille), plus le nombre de copies est faible et plus les risques de devenir obèse sont importants.



Nombre de copie du gène
AMY1 Vs poids - DR



Lundi, ce n'est pas votre jour !

Fatigué d'un week-end festif ou sur-occupé, durant lequel les occasions n'ont pas manqué pour se régaler en partage. Chouette : vous avez fait le plein d'affection, d'amitié ou de chaleur familiale. Mais aussi, de quelques lourdeurs intestinales ou adipocytaires.

Et ça va continuer tout ce gros lundi, car la fatigue est mauvaise conseillère nutritionnelle. On vous l'a déjà dit, vous le savez mais vous n'écoutez pas. Plus vous serez en

manque de sommeil, plus votre corps recherchera une compensation de réconfort par les calories, notamment celles qui se transforment rapidement en énergie - les sucres, par exemple - ou les boissons alcoolisées.

Commencer la semaine en mal de sommeil est donc la meilleure façon de poursuivre le gain de poids initié le week-end.

Pour mincir, il faut aller dormir.

CONSULTATION NUTRITION

Le plaisir, moteur de la consommation

Notre motivation pour manger est le plaisir... non pas le plaisir en bouche, mais le plaisir physiologique. Lorsque on a faim, l'estomac est douloureux. Lorsqu'on a trop mangé, l'estomac est douloureux : le plaisir, c'est d'abord une zone de confort - ni trop ni trop peu. Ensuite, c'est le pur plaisir d'avoir apporté à son corps les nutriments, les éléments nutritionnels dont il avait besoin. Bien sûr, les papilles sont aux ordres du corps : elles ressentiront du plaisir soit parce qu'elles consomment un aliment souhaité par le corps, soit un aliment qui permette d'appartenir à une communauté. Par exemple, du camembert puant l'ammoniac. Du durian puant le cadavre ou du beurre de yak rance... C'est ce que j'appelle « la tête et la panse ».

Pour faire durer le plaisir, on peut déguster lentement au lieu d'avaler. Mais on peut aussi se souvenir : qui cherche à se remémorer les saveurs perçues lors d'un récent repas agréable ?

L'évocation ne vous fera pas grossir, bien au contraire : vous profiterez davantage des plaisirs, et prolongerez d'autant la satiété. Pour mincir ou rester mince, il faut rêver.

Attention

Prolonger le plaisir, c'est aussi et d'abord bien le percevoir, dans tous ses détails. Manger lentement est important, mais prendre garde à ce que l'on mange l'est tout autant.

Dégustez, recherchez dans chaque bouchée la place des différentes saveurs, l'architecture des arômes, la longueur des textures, l'emplacement des différents composants et comment ils se complètent, se chevauchent ou au contraire, comment ils se font écho comme une synergie gustative... Pour profiter largement de ses mets, fermez les écrans, baissez le son, soyez en compagnie, mais pas trop, et mettez en jeu tous vos sens : la vision et l'odorat, le toucher et le goût, l'ouïe pour percevoir le bruit des papilles et le chuchotis des dents...

Inscrivez « les écrans rendent obèses » sur chaque appareil de votre entourage lorsque vous prenez un repas.



Ouest France - DR

En bonne compagnie

Certes, l'écran n'est pas un bon compagnon. Pour autant, il vous faut un compagnon de table (c'est une litote, compagnon signifiant « qui partage le pain ») : manger en compagnie est pondéro-protecteur... pourquoi ? Parce que l'autre est le garde-fou, le protecteur des règles et conventions, le contrôleur des règles de bienséance, le témoin de votre dignité alimentaire.

Ceux qui mangent seuls le savent bien : ils peuvent dérapier rapidement vers le trop, ces excès que l'on ne fait que sans témoin : manger à même la boîte de conserve, debout, rapidement, mais totalement. On finit les plats, lèche les assiettes, mangeons les restes... ce que l'on n'aurait jamais fait en compagnie.

Personne à l'horizon ? Mettez un miroir et regardez-vous. Vous vous surveillerez bien utilement et vous verrez : ça marche !

Et puisqu'il faut choisir un compagnon, préférez-en un qui soit plutôt mince que gros : en effet, on aura tendance à manger plus si l'on voit un compagnon manger beaucoup. Les gros mangeurs aiment la compagnie d'autres gros mangeurs. L'hyperphagie est communicative.

Choisir ses compagnons selon que l'on veuille être gros ou mince... mais vous pouvez aussi apprendre aux trop gros à manger moins.

Dans des petits plats

Savez-vous pourquoi tout Français qui séjourne plus de 3 jours aux USA revient avec du poids en plus ? Simplement parce que les portions servies sont en moyenne 30 % plus copieuses là bas.

Y compris dans les chaînes de restauration rapide où, pourtant, les recettes proposées, les menus et les boissons portent des dénominations identiques.

Et le pire, c'est qu'on ne perçoit pas cette augmentation de quantité... alors on termine son assiette sans même se rendre



compte qu'on a mangé 30 % de plus.

Or, la principale cause de prise de poids des sujets est uniquement ... des quantités un peu trop importantes. Comprendre ceci a permis à Weight Watchers de faire mincir bien des personnes, simplement en rationnant un peu plus leur alimentation qui, par ailleurs, était parfaite en termes de variété et de qualité.

Dosons donc. Et apprenons à évaluer les quantités. Pour ça, une petite balance est indispensable.

Vous verrez alors que :

votre entrecôte pèse 180 g et pas 100 g (**≠ 182 Cal**)

votre portion d'emmental pèse 45 g et pas 30 g (**≠ 60 Cal**)

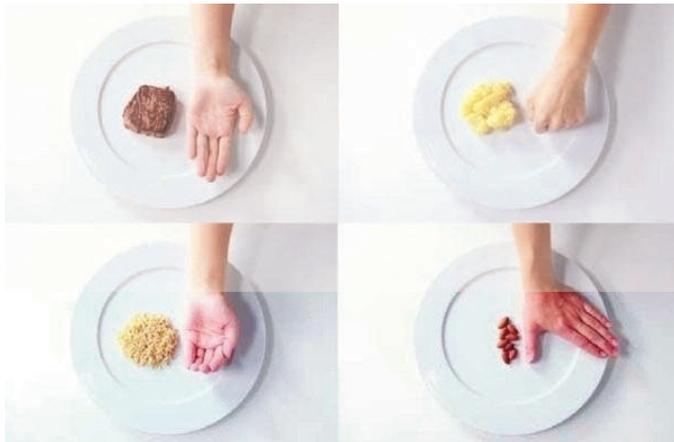
votre portion de croquettes de petit-déjeuner pèse 60 g et pas 30 g (**≠ 72 Cal**)

votre tartinaillage Nutella pèse 50 g et pas 15 g (**≠ 184 Cal**)

CONSULTATION NUTRITION

Le choix des ustensiles proportionnels aux justes portions est donc stratégique. Petites assiettes, petits couverts, petits verres...

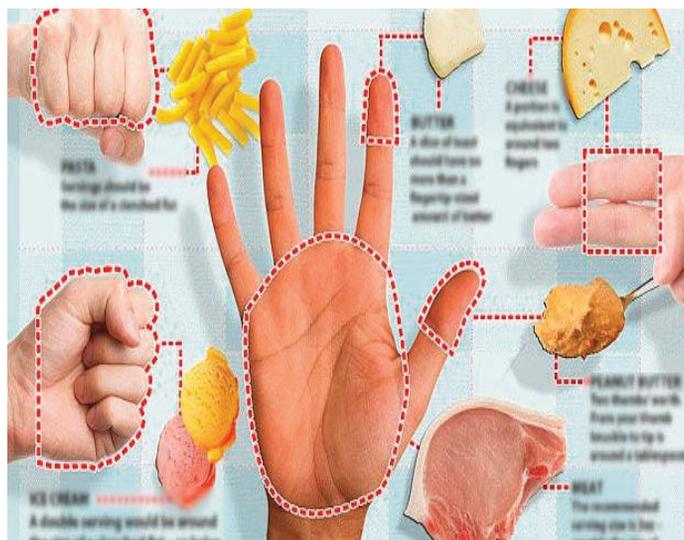
Et surtout, pas de « buffet campagnard gratuit », pour deux raisons majeures. D'abord, parce que c'est un buffet et que n'importe quel individu se servira environ deux fois plus



www.blog.minceur.be - DR

que lorsqu'il le fait habituellement d'un plat ; ensuite parce que c'est gratuit, et quand c'est gratuit, « on en profite » !

Résolution de l'année 2016 : les buffets tu fuiras. Absolument.



www.teelk.com - DR

OS & RELIEFS

Ce qui a de bien dans le poulet ou la truite portion, dans l'artichaut ou l'asperge, ce sont tous les restes qui envahissent l'assiette à la fin du repas : ils sont notre repère visuel, notre garantie d'avoir bien mangé, notre raison de satiété et de bonheur d'être repu.

Quel plaisir d'avoir une assiette remplie de coquilles d'huitres et de bigorneaux ! D'os de poulet et de pelures de fruits ? Pour cette raison, il est bien plus rassasiant de consommer des aliments « à éplucher » dans l'assiette. Préférez un poulet en os plutôt qu'en filet. Un artichaut entier plutôt qu'en fonds. Un poisson entier plutôt qu'en filet.

De même, vous ne ferez pas du tout les mêmes excès avec des pistaches ou des cacahuètes en coques que des noisettes ou des cacahuètes grillées... Les reliefs de coques et coquilles vous parlent : elles vous racontent et témoignent des quantités déjà absorbées ; elles vous alertent... Ce que ne font ni les sachets de chips en vrac, ni le méga bol de pop corn pris au ciné, ni les cacahuètes piochées dans un bol communautaire...

Choisissez toujours des aliments à indices...

Le temps, c'est de la minceur

Ce n'est pas faute de l'avoir entendu... il faut manger lentement, prendre son temps, bien mâcher... Pourtant, rien n'y fait, et les mangeurs sont des avaleurs.

Est-ce par crainte de trop réduire en composés immédiatement assimilables ? Est-ce pour effacer rapidement le forfait de gourmandise ? Ou tout simplement parce que les rythmes de vie moderne sont peu compatibles avec la tranquillité ? Bref : puisqu'on ne peut changer les mangeurs, pas plus que le monde moderne, adaptons les mets.

Manger une tranche de gros pain de campagne prendra à coup sûr plus de temps qu'une tranche de pain de mie. Manger une carotte crue est plus long que d'avaler de la

purée de carotte. Consommer un poisson entier (à dépiapter) est plus chronophage que d'avaler des nuggets de poisson pané... Alors choisissons toujours des mets « longs ».

Et tant que faire se peut, privilégier les instants repas, assis à table, avec un beau couvert...

Pauvres mangeurs de forme rondelette qui trouvent injustes le fait de devoir se contraindre alors que leurs voisins maigres mangent comme des ogres... » mais où met-il tout ça ? » ... c'est bien la preuve que ma génétique est « mauvaise » ! Non.

Une personne sans capiton grassex (« maigre ») a des dépenses de thermogénèse plus importantes qu'un autre. Elle a besoin de manger souvent, et beaucoup, notamment de glucides simples – des sucreries » qui sont facilement et rapidement mobilisables !

Et puis surtout, une personne mince a donc de la masse maigre qui nécessite plus d'énergie que la masse grasse. En proportion, ces sujets maigres consommeront plus d'énergie que les sujets gras.

De plus, les sujets maigres n'ont probablement jamais eu l'occasion de faire des régimes amincissant, qui sont source de déséquilibre et induisent des prises de poids réactionnelles par une réduction drastique des niveaux de dépenses du métabolisme de base.

Ainsi, un sujet « nutritionnellement innocent » aura besoin de 1000 ou 1500 kcalories pour assurer ses besoins vitaux quand un sujet fana de régimes sera réduit à 500 ou 600 kcalories / 24 heures.

Enfin, les sujets minces sont souvent plus toniques et actifs que ceux qui ont des charges lourdes à porter. 5 ou 10 kg de trop soit deux valises à trainer tout au long du quotidien, implique que l'on compte chacun de ses pas, chacun de ses gestes. Plus on est gros, moins on bouge, moins on dépense...

CONSULTATION NUTRITION

OBÉSITÉ
1 ADO SUR 3 EN SURPOIDS
EN EUROPE



Ce que vous prenez pour de l'injustice n'est que logique : plus on est mince, plus on a besoin de manger et plus on dépense. Plus on est gros, moins devrait-on manger et moins on dépense.

2016 vous a souhaité beaucoup de bonheur, de joies et de prospérité ?
Consultation Nutrition vous souhaite de mieux comprendre et par ricochet, de mieux manger.

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie :

Low copy number of the salivary amylase gene predisposes to obesity

Mario Falchi, Julia Sarah El-Sayed Moustafa, Petros Takousis, Francesco Pesce, Amélie Bonnefond, Johanna C Andersson-Assarsson, Peter H Sudmant, Rajkumar Dorajoo, Mashael Nedham Al-Shafai, Leonardo Bottolo, Erdal Ozdemir, Hon-Cheong So, Robert W Davies, Alexandre Patrice, Robert Dent, Massimo Mangino, Pirro G Hysi, Aurélie Dechaume, Marlène Huyvaert, Jane Skinner, Marie Pigeyre, Robert Caiazzo, Violeta Raverdy, Emmanuel Vaillant, Sarah Field et al. *Nature Genetics* 46, 492-497 (2014)

Pr Pierre Philippe, CHU de Bordeaux, francelive.fr

Partagez cette lettre si elle vous a plu : l'abonnement est gratuit, mais volontaire.
Inscription et désinscription sur simple demande : alix@nutrimarketing.fr

DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : AT - blog.minceur.be - francelive.fr - Innovadatabase - JMio 2014 sur - NutriMarketing - teelk.com - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°55 - Janvier 2016 Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621