

C'est le printemps ! Vite un régime !

Qui dit Printemps dit régime amincissant. C'est un « marronnier » comme disent les rédactions. Chaque année, il faut en trouver de nouveaux « qui ont fait leurs preuves ». Preuve qu'ils font regrossir, presque toujours ! Explications.

Consultation pour perdre enfin les célèbres « 3 kg de trop »

Les patients finissent par jeter l'éponge et venir frapper à nos portes par lassitude et parce que, quoi qu'ils fassent, ils prennent inexorablement du poids. Ils ont pourtant suivi les recommandations fort chères du Docteur Legros, oui, celui qui roule en Cadillac. Eh oui, c'est qu'ils ne sont jamais d'accord tous ces grossologues affamés de \$. Chacun a sa méthode, les uns suppriment le sucre et les glucides, les autres se mettent aux protéines et lipides, peu jeûnent strictement. Rien n'y fait.

Ce n'est pourtant pas un hasard s'ils ne sont pas tous d'accord puisque chacun a inventé son petit truc à lui, contre l'avis des scientifiques robustes qui font l'unanimité de leurs pairs.

Voici quelques vérités sur lesquelles bâtir vos prochaines décisions.

Balance d'importations positive

On grossit lorsqu'on mange plus qu'on a besoin et que le corps a appris ou sait génétiquement qu'il faut stocker le surplus le cas échéant. Il faut donc ces deux conditions et pas une seule. En effet, les humains ont ou non les gènes ancestraux qui apportaient un avantage fondamental dans la survie lors de périodes durant lesquelles les approvisionnements n'étaient pas réguliers et qu'il fallait être doué pour stocker dès que possible et pouvoir être réticent à perdre du poids lors de disettes.

Aujourd'hui, on rencontre des sujets qui stockent très facilement et déstockent difficilement. Par ailleurs, certains sujets « mangent comme des ogres » et restent secs et dynamiques. Ils ne savent pas stocker, mais savent brûler.

Quelle que soit l'origine des macronutriments – protéines, lipides ou glucides – le corps sait tout stocker dès qu'il y a excès. Trop de graisses, trop de protéines, ou trop de glucides. En fait, trop de calories et vous pouvez grossir. Même si le « rendement au stockage » est un peu différent selon la source.

Donc l'assertion « les glucides font grossir » est fausse.

Coûts caloriques

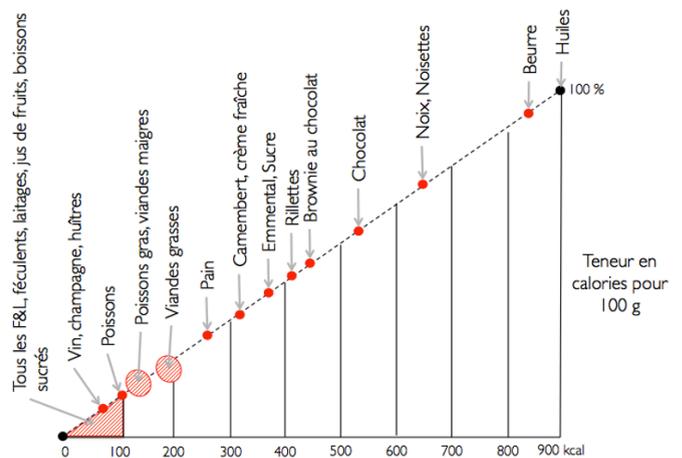
On évalue à 4 kilocalories par gramme les protéines, les glucides ou le sucre, et 9 kilocalories par gramme les lipides.

Ce n'est pas fini : les sucres alcools (sorbitol, xylitol, maltitol, etc.) apportent 2,4 kilocalories par gramme. C'est ce qu'il y a dans les « chewing-gums sans sucre » ou dans les confiseries sans sucre. Sans sucre, ne veut pas dire « sans calorie » !!

L'alcool, l'éthanol, apporte 7 kilocalories par gramme.

Les fibres ne sont pas acaloriques, elles non plus : comptez 2 kilocalories par gramme.

Bref : à part l'eau, les aliments apportent des éléments énergétiques, et heureusement.



Béatrice de Reynal - NutriMarketing - DR

Pour maigrir : comment faire ?

Simple sur le papier : manger moins afin que la balance commerciale devienne déficitaire. Ce n'est quand même pas compliqué ! Il suffit de couper 2 dents à votre fourchette. Conseil précisiissimo que je vous offre ici : il suffit de manger la même chose, mais en moindre quantité.

Avant, vous mettiez 2 noisettes de beurre par pomme de terre ? N'en mettez qu'une. Vous preniez une grande assiette pour la soupe ? Choisissez donc une petite. A la place d'une entrecôte, prenez seulement un steak. Une frite « gros modèle » ? Choisissez une « regular ». . . : vous comprenez le principe ?



www.papillesetpupilles - DR

CONSULTATION NUTRITION

J'ai faiiiiimmm

Vous faites partie de ces sujets qui ont besoin d'avoir un ventre rempli ? Vous avez de la chance, car pour vous, ce sera plus facile que les autres. Débutez tout repas avec un méga plat rempli de crudités et cuites (poireaux, asperges cuites...) : consommez-les avec jus de citron ou vinaigrette (pas de mayo) ou avec tout simplement plein d'herbes aromatiques. Et laissez faire votre imagination : les carottes râpées sont meilleures avec du jus d'orange et de la coriandre et toujours une pointe d'huile, afin de mettre en solution la provitamine A essentielle dont elle est abondante.

Un détail : un fruit et un légume font partie de la même famille nutritionnelle. Vous pouvez mettre dans ce méga plat autant de fruits que de légumes. Tomate, courgette, pamplemousse, orange, pomme ou concombre sont des fruits. Salade, haricot vert, asperge, pousse d'épinard, mâche, endive, ... sont des légumes ; quant à l'artichaut, c'est un pédoncule floral ! Tout est permis.

Ensuite, une fois que « ça va mieux », alors on mange son repas. 100 g de steak ou un petit poisson, des légumes cuits mêlés de féculents ou de légumineuses (lentilles, pois chiches, quinoa ou riz, pomme de terre ou autre).

Ensuite, le plateau de fromages a été escamoté, le fromage sautant souvent sur l'entrée ou dans le plat. Le dessert pâtisseries a été relégué au dimanche, le plus souvent, remplacé par un dessert lacté ou fruitier.

Mais à y regarder de près, une truite portion accompagnée d'un grand bol de haricots verts et 2 pommes de terre n'apporte que 400 Kcalories au plus, quand un plat cuisiné individuel du commerce en apporte 450 à 550, un menu BigMachin plutôt 8 ou 900... sans dessert !

Justement, parlant de dessert : alors que les consommateurs disent vouloir manger moins sucré, plus équilibré... ils ont délaissé l'éclair au café (280 Kcal/pièce) ou une tarte aux pommes (230 à 250) contre un mini brownie (450 Kcal) ou un cookie aux pépites de chocolat (idem).

Certes, on mange moins en volume, mais bien plus en énergie. C'est là tout notre problème de poids.

Bon, je vous rassure : ma Mère Grand n'était pas mince. Mais ses besoins énergétiques étaient de 2800 Kcal / jour quand mes Pairs recommandent aux femmes de mon âge et mode de vie plutôt 1800... Alors si je suis le régime de Mamy, je serai plus lourde d'au moins 10 kg.

COMMENT BIEN ESTIMER LA TAILLE DE VOS PORTIONS



www.allezmongrand.com - DR



Les boissons alcoolisées, notamment la bière, font grossir

Oui, parce qu'elles apportent des calories par l'alcool, mais aussi par le sucre plus ou moins ressenti. Une liqueur sera très sucrée et très alcoolisée, et comme le sucre va estomper la brûlure de l'alcool, elle sera donc très trompeuse.

Les alcools forts et secs (rhum, vodka, whisky) apportent 40 à 55° d'alcool, donc, sont parmi les boissons les plus caloriques, même si elles n'apportent pas de sucre ajouté.

Globalement, retenir qu'un verre d'alcool tel que vendu dans un bar (un demi de bière, un whisky, un rhum, un verre de vin...), apporte tous une quantité d'alcool équivalente (10 g).

Le problème de l'alcool est qu'on ne va pas le stocker... on le dépense immédiatement, ce qui fait autant d'énergie « économisée » dans le stock. Autrement dit : en n'utilisant pas l'énergie de vos repas consommés, tout va au stockage grâce à votre consommation d'alcool brûlé en priorité. D'ailleurs, on voit très bien les deux types de buveurs : le gros Rubicon au nez rouge et à couperose. Il mange trop, boit trop et donc, remange d'avantage. Il stocke de la graisse abdominale, ce qui est très dangereux pour la santé cardio-vasculaire, diabète et cancers.

Au contraire, celui qui « mange liquide » et ne mange pas ou

CONSULTATION NUTRITION

peu, mais boit beaucoup, pompe sur son stock musculaire de protéines pour survivre et a des jambes toutes maigrettes. Il est sous nutri et son temps est compté.

Alors bière ou vin, rhum ou champagne : méfiez-vous de cet éthanol bien trompeur.

Enfin une preuve scientifique : le gras ne fait pas grossir



Michel de Gentile - DR

Régime Kéto

Ainsi nommé, le régime kéto (pour cétogène) consiste à éviter strictement les glucides : pas de sucres, aucun, ni amidon, ni féculents. Alors on ne mange que des protéines, mais pas trop quand même, car ce serait dangereux, et le reste est du gras. La Mayo à la petite cuillère, la graisse de palme en sucette et le beurre à la goulée.

Ce régime, dépourvu de glucose, impose à l'organisme de le synthétiser à partir des autres nutriments, ce qui induit une production de corps cétogènes. Sans rentrer dans plus de détails, sachez que certes, l'insuline n'est plus du tout sollicitée, ce qui pourrait présenter un bel intérêt. Mais les corps cétogènes sont aussi toxiques sur le long terme et en abondance. Donc si vous souhaitez vivre longtemps et en bonne santé, évitez-le strictement.



Ketoptimal - Régime Keto Vegan
Les Aliments Autorisés et Interdits - DR

Régime substituts de repas

Certains laboratoires proposent des substituts de repas : ce sont des produits formulés afin d'apporter les nutriments minimum nécessaires au corps, lui permettant de couvrir une partie de ses besoins vraiment indispensables. Strictement contrôlés par la réglementation, ils se présentent souvent sous forme de poudre à diluer en soupe ou en milk-shake. Très peu caloriques, ils sont le plus souvent conseillés pour remplacer un des deux repas principaux, en conseillant un 2e repas très raisonnable.

Souvent composés d'ingrédients de synthèse - vitamines, minéraux, oligo-éléments - ces préparations sont aromatisées et / ou édulcorées et souvent semblent très artificielles. Chacun ses goûts. Le gros avantage de ces produits est un « service » prêt à l'emploi pour celui ou celle qui veut perdre du poids raisonnablement, sans calculer de calories ou se casser la tête avec des choix compliqués. Pour moi nutritionniste, ils sont un outil que l'on peut recommander pour certains patients qui, sans cela, s'administreraient des restrictions alimentaires dangereuses à long terme.

Dire à un adulte en bonne santé très actif : « pas plus de deux repas d'affaires par semaine, les 3 autres repas en substituts de repas. Le soir : soupe, yaourt et c'est tout », en éliminant alcool, desserts, sucres et sucreries : le sujet parvient alors facilement et rapidement à perdre 1 à 3 kg, ce qui suffit à le motiver pour reprendre des habitudes saines.



So Shape
Substituts de repas aux fruits



Cute
Substituts de repas au chocolat - DR

Édulcorants et 0 % ?

Eux aussi sont des outils bien utiles aux nutritionnistes. Lorsque vous avez des patients qui doivent faire des efforts surhumains pour restrictions alimentaires (obèses, diabètes, etc.), les édulcorants intenses qui sont tous artificiels (oui, « stévia » aussi, puisque les rébaudiosides qui en sont extraits le sont par des moyens non naturels...) et les aliments écrémés rageusement, permettent de manger sans toujours devoir se priver.

Certes, pour un mangeur non pathologique mais juste trop gourmand, les allégés ne sont pas recommandés car ils sont l'alibi pour en manger davantage (puisque le yaourt est allégé, j'en mange deux !), sans être satisfait pleinement et donc, en restant sur « son envie de ». Et ça, c'est une frustration qui vous fait craquer pour aller vers le frigo manger ce que vous ne devriez pas : des aliments facultatifs. Aussi, je vous recommande de prendre des aliments de votre choix et de votre goût, mais de rester très raisonnable.



Sweeteners - DR

CONSULTATION NUTRITION

Le régime méditerranéen

Ce régime n'en est justement pas un.

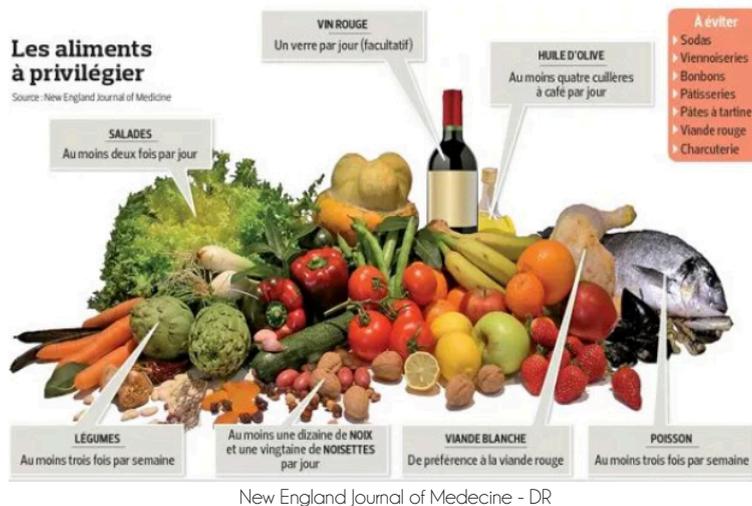
C'est une « façon de manger » avec un éventail d'aliments qui, associés les uns aux autres, permet de réduire les risques de pathologies chroniques célèbres : maladies cardiovasculaires, cancers et diabète de type II.

Et déjà, quand on n'a plus le mot « régime » à la bouche, ça change tout.

Pourtant, souvent nommé et recommandé, ce mode alimentaire est essentiellement basé sur des fruits et légumes de saison et locaux, bien cuisinés avec des huiles végétales locales, des condiments et herbes locaux, avec des céréales et des légumineuses locales aussi. Et le tout avec – finalement – peu de poisson, de viande, de

volaille. Mais beaucoup de laitages et fromages et du pain, local. La boisson est l'eau et le vin local, donc en général rouge.

Qu'y a-t-il de si bon dans cette alimentation ? Un niveau élevé de principes antioxydants qui protègent les tissus, tous les tissus : ceux qu'on voit – la peau, et ceux qu'on ne voit pas : les vaisseaux. Vitamines et pigments vitaminiques, polyphénols, anthocyanes, proanthocyanidols, j'en passe et des meilleurs. Ces nombreux nutriments interagissent dans ce régime et le résultat ne dépend pas trop des variations entre les individus. Résultat : votre niveau inflammatoire à bas grade reste ... bas. Et du coup, éloigne l'inflammation qui entraîne, en chaîne, les pathologies ci-dessus.



CQFD

Nous mangeons trop. Nous mangeons trop de produits préparés par d'autres.

Un steak portion pèse 100 à 120 g (alors qu'un steak en boucherie pèse 130 à 160 g !). Ces 30 à 40 g de steak ne représentent que 50 à 80 Kcal, mais additionnés aux autres « sur-portions », nous amène facilement à plusieurs kilos sur la balance en fin d'année ! Remplissez vos menus de produits « simples ».

Coupez donc une ou deux dents à vos fourchettes, sans changer le menu. Et vous n'aurez que des avantages : meilleur poids, meilleure santé, plus d'économie pour vous et pour la planète... Moins de gâchis, moins de déchets, moins d'emballages. Et non : ça ne fait pas mal du tout : essayez ! Vous serez surpris.

Une bouchée de moins par assiette et ce sont déjà 1 à 3 kg en moins à la fin du mois.

Conclusions : en avril, ne te décourage pas d'un fil !!

Source

Science and Politics of Nutrition Food based dietary patterns and chronic disease prevention. Matthias B Schulze, Miguel A Martínez-González, Teresa T Fung, Alice H Lichtenstein, Nita G Forouhi, BMJ. 2018; 361: k2396.

DEPARTEMENT 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 : www.allezmongrand.com - Carstock - Club PAI Food Ingredients - Cute - Innova Market Insight - Ketoptimal
Michel de Gentile - New England Journal Of Medicine - NutriMarketing - www.papillesetpupilles - Shutterstock - So Shape - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°114 - Avril 2021 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621