



Santé Nature
Innovation

DOSSIER SPÉCIAL

Maigrir pour être en bonne santé

• Comment contrôler son appétit ?	
– Les réducteurs d'appétit	2
– Bon à savoir pour ne pas grossir !	3
• Rendez votre corps plus ferme !	5
• Diminuez la masse grasseuse et le poids	
– Le régime riche en protéines et pauvre en glucides	6
– Le régime HCG, hypocalorique	6
– Le jeûne intégral avec prise de compléments nutritionnels ..	7
• Comment ne pas reprendre le poids perdu	
1. Contrôlez votre appétit	7
2. Mangez des aliments de type paléolithique au moins cinq jours par semaine	7
3. Apprenez à éviter les aliments qui vous font grossir et privilégiez ceux qui vous rendent plus mince	7
– Manger moins gras, le conseil qui fait grossir	9
– Jeûnez à chaque fois que vous « dérapez »	10
– Faites davantage d'exercice	10
– Attention au retour de vacances !	11
– Tisane : mission mincir	12

Vous allez découvrir grâce à ce dossier qu'il est possible d'avoir un corps svelte et fin avec moins d'efforts que vous ne le pensez. Maigrir sans regrossir est bien sûr un objectif esthétique, mais c'est surtout un impératif de santé.

Comment contrôler son appétit

La première chose à faire est de contrôler son appétit. Mais comment ?

Le plus important est de **dormir suffisamment, soit sept à huit heures par nuit**. En effet, le manque de sommeil stimule la prise de poids, en particulier chez les plus jeunes. À l'opposé, une durée de sommeil plus longue s'accompagne d'une diminution du poids et de l'indice de masse corporelle (IMC). Les personnes prédisposées à l'obésité en raison de facteurs génétiques risquent deux fois plus d'être en surpoids si elles dorment non pas neuf heures ou davantage, mais moins de sept heures. Un chercheur belge, le professeur Eva Van Cauter, attribue l'épidémie d'obésité qui sévit aux États-Unis et dans d'autres pays occidentaux au manque de sommeil, en moyenne de une à deux heures inférieur à la durée de sommeil du 20^e siècle. Un grand pourcentage de la population regarde la télé trop tardivement ou surfe sur l'Internet, ce qui ampute d'autant les sept ou huit heures de sommeil nécessaires pour un appétit normal. Les personnes en manque de sommeil ont plus faim et mangent davantage, surtout des aliments sucrés, ce qui provoque une prise de poids. On remarque aussi que la durée de sommeil observée chez les centenaires est de sept huit heures. S'il vous est impossible de dormir autant parce que vous vous réveillez trop tôt et ne parvenez pas à vous rendormir, la prise de 50 mg à 100 mg de 5-HTP (5-hydroxy-tryptophane) et/ou de 150 mg à 1000 mg de tryptophane avant le coucher peut vous aider à dormir toute la nuit du sommeil du juste – en particulier les quatre dernières heures. Pourquoi surtout les quatre

dernières heures ? Parce que, quatre heures après la prise, le 5-HTP et le tryptophane se transforment tous deux en mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement. Un sommeil de qualité durant toute la nuit diminue l'appétit en réduisant, dans le sang et les tissus, le taux de ghréline, l'hormone qui augmente l'appétit tout en accroissant le taux de leptine, l'hormone coupe-faim. Ce rééquilibrage limite l'appétit.

Calculer son IMC

Formule de l'IMC : $IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$

Exemple :

poids : 70 Kilos - taille : 1,60 mètre

$IMC = 70/1,6^2 = 27,3$ (surpoids)

IMC	Interprétation
- de 16.5	famine
16.5 à 18.5	maigre
18.5 à 25	corpulence normale
25 à 30	surpoids
30 à 35	obésité modérée
35 à 40	obésité sévère
+ de 40	obésité morbide ou massive

Les réducteurs d'appétit

Deux micronutriments peuvent jouer un rôle fondamental en réduisant l'appétit : le 5-HTP et le chrome. Le **5-HTP** empêche d'avoir envie de manger quand on est sous pression, anxieux, frustré ou tout simplement quand quelque chose nous rend nerveux tandis que

le **chrome**, en particulier le chrome GTF (de l'anglais *glucose tolerance factor* ou facteur de tolérance au glucose) aide à optimiser le taux de sucre dans le sang (glycémie), ce qui réduit considérablement l'envie de sucre et d'aliments sucrés. Le **chrome GTF** qui associe le chrome à deux molécules d'acide nicotinique et au glutathion, est la forme active naturelle et la plus absorbable de chrome. Le chrome GTF est différent du chrome simple. Il est plus facilement assimilé par l'organisme et plus sûr pour la santé.

Comment agit le 5-HTP ?

Le 5-HTP se transforme en sérotonine, le neurotransmetteur qui diminue l'appétence pour tout type d'aliments, et en particulier les aliments sucrés, en atténuant le sentiment d'insatisfaction et en aidant à « voir la vie en rose ». De nombreuses personnes ont envie de manger quand elles sont sous pression. Manger les détend, apaise leur anxiété ou leur nervosité en doublant ou en triplant leur taux de cortisol, l'hormone anti-stress qui procure de l'énergie et atténue le mal-être, et en leur apportant des exorphines, des substances présentes dans les céréales ayant le même effet que les « endorphines », à savoir un effet opioïde (comme la morphine). L'idéal pour prendre du 5-HTP en période stressante est d'avalier un comprimé ou une gélule de 25 mg au réveil, puis 10 à 15 mg toutes les deux à trois heures. Il vaut mieux débiter la prise de 5-HTP avant un épisode de frustration, ou dès son apparition, afin de bénéficier de son action une demi-heure plus tard, ce qui neutralise le stress et l'envie de manger.

Le 5-HTP peut entraîner, si l'on prend d'un coup plus de 25 mg de 5-HTP, une forte envie de bâiller et de dormir. Une prise supérieure à 75 mg dans la journée, en plusieurs fois, peut diminuer considérablement le niveau d'ocytocine dans le cerveau. La personne se sent bien au fond d'elle-même mais a du mal à commu-

niquer. Par conséquent, le conjoint et/ou les enfants sont malheureux car ils se sentent négligés. Il faut toutefois remarquer que le 5-HTP présente l'avantage d'augmenter le taux de cortisol, cette hormone qui donne de l'énergie et diminue le besoin de sucré. Au dosage élevé de 100 mg, on constate une augmentation de 50 % du cortisol. Son taux double pratiquement (+ 90 %) durant plusieurs heures avec une prise de 200 mg de 5-HTP et fait plus que doubler (+ 125 %) avec 300 mg. Il est donc logique de penser qu'à une dose plus faible, on obtient une augmentation du cortisol de 10 % à 25 %, ce qui devrait procurer un regain d'énergie et diminuer l'envie de sucré.

Comment agit le chrome ?

Le chrome stimule l'action de l'insuline, cette hormone qui apporte le sucre présent dans le sang aux cellules cibles ayant besoin d'énergie. Il agit en favorisant la liaison de l'insuline à son récepteur présent à la surface des cellules cibles. Une supplémentation en chrome, surtout sous forme chrome GTF mieux assimilée, stimule davantage son action et améliore en conséquence la tolérance ou la sensibilité du glucose à l'insuline. Les personnes atteintes de prédiabète, un état de santé précurseur au diabète, présentent une intolérance ou une insensibilité plus ou moins grande à l'insuline. Le chrome GTF peut donc leur être bénéfique. Quelle est la quantité de chrome nécessaire pour diminuer le besoin de sucre ? Il faut au moins deux prises de 400 µg par jour, matin et fin d'après-midi, et, en cas de stress, 800 µg deux fois par jour pour empêcher la survenue d'une envie subite de sucre au cours de la journée.

Bon à savoir pour ne pas grossir !

Boire davantage d'eau peut également diminuer l'appétit. En effet, de nombreuses personnes mangent quand elles ont soif. Elles

croient avoir faim parce qu'elles confondent la faim avec la soif. Il est intéressant de boire de l'eau avant le repas. Dans une étude de l'Université d'Utah, les personnes qui suivaient un régime et qui devaient boire deux verres d'eau avant chaque repas ont perdu 30 % de poids en plus que les autres¹. Quand elles ont envie de boire, certains prennent des boissons inadaptées, des boissons sucrées ou de l'alcool, riches en calories. Or 33 centilitres d'une boisson sucrée renferment en moyenne 20 g de sucre. Il faudrait boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Pour donner un goût à la boisson, vous pouvez verser une petite quantité de jus de fruit frais peu sucré, comme du jus de Cranberry (canneberge), dans le fond de votre verre ou votre bouteille afin que seul 1/8 à 1/10 soit composé de ce jus peu sucré, le reste étant de l'eau. En outre, boire autre chose que de l'eau peut stimuler l'appétit. Lorsqu'on a donné du lait aux petits Suédois durant leur repas à l'école, on a constaté un surplus de calories de 17 % par rapport à la prise d'eau. Servi avec leur plat préféré (poisson et pommes de terre), le lait augmentait l'apport en calories de 26 %.

Mieux choisir le type d'aliment peut également diminuer l'appétit : **mangez des aliments riches en protéines ou en lipides** qui rassasient plus rapidement. Le régime Atkins repose sur la consommation de grandes quantités d'aliments riches en protéines et en graisses, et aide à perdre du poids en augmentant l'impression de satiété. Les aliments qui renferment de bonnes graisses sont, par exemple, le beurre, le jaune d'œuf, le lard ou le bacon cuit à l'eau ou à la vapeur (évités de cuire dans de l'huile ou du beurre qui rendent les matières grasses toxiques), les poissons gras et le foie ainsi que des produits moins recommandables comme les fromages gras et le lait entier qu'il vaut mieux éviter en raison d'un risque considérable d'irritation des intestins. Quant aux féculents tels que le pain, les pâtes, le muesli ou le porridge, ou encore les aliments et les bois-

sons très sucrés comme le chocolat, les glaces et les sodas, ils augmentent l'appétit à un point tel qu'ils deviennent, pour certains, une addiction. Cette compulsions pour les produits sucrés pourrait s'expliquer par la présence dans ces aliments de substances ayant un effet similaire à la morphine. Si vous voulez contrôler votre appétit, évitez les aliments riches en glucides durant cinq jours au moins par semaine.

Une autre méthode qui semble très efficace pour limiter l'appétit consiste à **mastiquer bien plus longtemps** chaque bouchée, cinq à dix fois plus afin d'être plus vite rassasié en provoquant un effet de satiété. En outre, **prendre son temps pour manger** diminue la faim et accélère le sentiment de satiété. Une étude du *Journal of the American Dietetic Association* a constaté que les personnes mangeant lentement absorbent 66 calories en moins par repas.²

Faites de petites bouchées. La revue *American Journal of Clinical Nutrition* a constaté que les personnes qui font de grosses bouchées consomment 52 % de calories de plus par repas que celles qui font de petites bouchées et mâchent longtemps. En coupant votre nourriture en petits morceaux, vous augmentez votre impression de satiété, et vous profitez plus de ce que vous mangez.

Ne mettez pas vos plats sur la table ! Préparez votre assiette à la cuisine, et allez ensuite la déguster à table dans la salle à manger, sans poser vos plats sur cette table. Si votre seule table à manger est dans votre cuisine, installez vous de manière à tourner le dos aux plats, pour éviter de stimuler votre appétit tandis que vous mangez. Une étude dans la revue *Obesity* a constaté que, assis face à un buffet bien garni, les gens mangent 35 % de plus pendant le repas.³ Lorsque vous êtes obligé de vous lever pour retourner à la cuisine vous servir, vous hésitez davantage.

1. http://healthcare.utah.edu/publicaffairs/news/archive/2003/news_74.html

2. Andrade A, Greene GW, Melanson KJ. Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women. *Journal of the American Dietetic Association*, 2008; 108 (7): 1186-1191.

3. *Obesity* (Silver Spring). 2008 Aug;16(8):1957-60. doi: 10.1038/oby.2008.286. Epub 2008 Jun 5.

Ne regardez pas trop la télé. Lorsqu'on regarde la télé, probablement à cause du suspense que l'on ressent ou des publicités qui incitent au grignotage, cela augmente l'appétit et la consommation de nourriture et, par conséquent, la prise de poids. Limitez donc votre présence devant le petit écran à un maximum de deux à trois jours par semaine, et essayez de ne jamais dépasser plus de deux heures à chaque fois.

Ne mangez pas sous le coup des émotions. Une étude de l'Université d'Alabama a observé que les personnes qui reconnaissent manger en réaction à un stress émotionnel ont un risque 13 fois plus élevé d'être en surpoids ou obèse. Si vous avez l'impression de manger pour compenser le stress, essayez de boire de l'eau, de faire une promenade à pied, ou, si ça ne suffit pas, de mâcher un chewing-gum sans sucre (un moindre mal).

Rendez votre corps plus ferme !

Il est mauvais pour la santé de maigrir au détriment des muscles et de la peau qui deviennent alors plus relâchés et minces. Afin de perdre du poids là où un excès de graisse s'est accumulé tout en renforçant les muscles, la peau et les cheveux, il faut optimiser le taux des hormones anabolisantes qui rendent le corps plus fort en raffermissant les muscles et en consolidant les os.

La consommation de viande apporte toute la gamme des acides aminés. Les jeunes qui sont dotés d'un bon système digestif développent de superbes muscles en mangeant beaucoup de viande, de volaille et de poisson. La consommation de plus de 200 g par jour d'aliments riches en protéines peut contribuer à améliorer la silhouette. Dépourvus de protéines animales, les aliments purement végétariens apportent souvent des protéines végétales peu

digestes qui ne suffisent pas à développer un corps ferme. L'homme est un omnivore dont le tube digestif est conçu pour manger de la viande – contrairement aux herbivores au tube digestif bien plus long et conçu différemment. D'après le Pr Khavinson de Léningrad, actuel président de l'Association Européenne de Gériatrie et Gérontologie – aucun végétalien (qui ne consomme pas d'aliment d'origine animale) ni aucun végétarien (qui consomme du poisson, des œufs et des produits laitiers) n'aurait atteint l'âge de centenaire en raison de nombreuses carences nutritionnelles de ces régimes, notamment en acides aminés, régimes peut-être parfaits d'un point de vue philosophique ou éthique mais pas suffisamment adaptés aux besoins de l'homme.

Par conséquent, la deuxième stratégie vise à rendre le corps plus ferme en augmentant la masse musculaire et la tonicité cutanée. Comment faire alors pour diminuer la masse grasseuse ?

Diminuez la masse grasseuse et le poids

Il existe trois types de régime qui peuvent vous aider à maigrir :

- le régime riche en protéines et pauvre en glucides,
- le régime HCG, hypocalorique,
- le jeûne intégral avec prise de compléments nutritionnels.

Dans les deux premiers régimes, les aliments à consommer sont de type paléolithique. Ce sont les aliments que mangeaient nos ancêtres de la période paléolithique, cette époque de l'histoire de l'humanité qui précède la découverte de l'agriculture. C'est un régime riche en aliments faiblement sucrés, comme les baies, les légumes, la viande, le poisson, la volaille ou des œufs cuits à basse température. Les

graisses cuites, les produits laitiers, les aliments qui renferment du sucre, les céréales non germées, l'alcool et la caféine sont interdits. Quand une personne passe d'une alimentation classique à un régime paléolithique, elle perd généralement un peu plus de deux kilos en trois semaines, en partie parce qu'elle consomme plus d'aliments hypocaloriques comme des légumes. Mangez des produits frais et crus car ils aident plus à perdre du poids que les aliments non frais et cuisinés et sont généralement meilleurs pour la santé.

Le régime riche en protéines et pauvre en glucides

Ce régime repose sur la consommation exclusive, durant deux ou trois jours, d'aliments riches en protéines sans le moindre fruit ou légume ni, bien sûr, produit sucré. Au bout de ces deux ou trois jours, les personnes sont fatiguées de ce régime et peuvent ajouter pendant deux à trois jours des légumes et des fruits peu sucrés comme les baies et le pamplemousse. Après, vous pouvez recommencer à vous nourrir exclusivement d'aliments protéinés puis, au bout de deux ou trois jours, reprendre un régime moins strict durant une brève période mais toujours à base de produits frais. Cette alternance d'aliments protéinés seuls puis avec ajout de fruits et de légumes peut être poursuivie jusqu'à l'obtention du poids souhaité. D'après les partisans de ce type de régime, on perd environ un demi-kilo par jour, au moins durant les jours de consommation exclusive de protéines. En théorie, on peut manger autant d'aliments protéinés que l'on veut. Quelle qu'en soit la quantité, on maigrit. Je conseille pour ma part d'y ajouter la prise de potassium en compléments et de boire beaucoup d'eau les jours où l'on ne consomme que des aliments protéinés. **Indications** : Pour ceux qui ont du mal à manger moins et qui doivent avoir la possibilité de manger plus. **Perte de poids attendue** : 3 à 8 kilos par mois.

Le régime HCG, hypocalorique

HCG signifie *human chorionic gonadotrophine* ou *hormone chorionique gonadotrope*. C'est l'hormone dont la production augmente quand une femme est enceinte et qui sert d'indicateur de grossesse. D'après le Dr Simeons, qui débuta cette méthode dans les années 1960, une dose de 150 unités internationales par jour de HCG en injection sous-cutanée diminue l'appétit et permettrait de perdre du poids là où se trouve un excès de graisse. Ce régime dure un minimum de vingt-six jours, en débutant par trois jours d'injection de HCG sans la moindre restriction alimentaire. Il se poursuit par vingt jours d'un régime à 500 calories par jour accompagné d'injections de HCG. Ce régime prend fin après trois jours de régime hypocalorique sans injection de HCG. Les personnes qui se portent bien avec ce régime peuvent poursuivre durant deux semaines environ, avec un maximum de 42 jours en tout. En effet, suivre plus longtemps ce régime risquerait de provoquer l'apparition d'anticorps anti-HCG, ce qui pourrait inactiver les molécules de HCG voire, pire, provoquer une allergie au HCG étant donné qu'il provient généralement d'une autre personne, une femme enceinte en l'occurrence. S'il est nécessaire de recommencer ce régime, il est conseillé d'attendre six semaines après la fin de la précédente période de régime, sans quoi l'on risque de ne pas obtenir de résultats satisfaisants. En cas de troisième période de régime, il vaut mieux attendre huit semaines après l'arrêt du deuxième régime HCG, et dix semaines si l'on compte recommencer une quatrième fois. À chaque fois, ajouter deux semaines de plus à la période d'intervalle pour éviter l'apparition d'anticorps et atteindre l'objectif minceur. Deux études ont montré qu'en comparaison d'un groupe témoin qui recevait un placebo, la prise de HCG doublait pratiquement la perte de poids : 11,5 kg contre 6,8 kg par exemple dans l'étude contrôlée en double aveugle d'Asher et

Harper, réalisée en 1973. D'autres études, pas toujours contrôlées en double aveugle, n'ont pas abouti à la conclusion d'une perte accrue de poids avec le HCG par rapport à la prise d'un placebo. La différence de résultat s'explique peut-être par une application moins stricte du protocole dans les études n'ayant pas montré de différence significative, comme le fait de ne pas utiliser un nouveau flacon chaque semaine étant donné que le HCG est périmé au delà de sept jours d'utilisation. **Indications** : Les patients en surpoids de 7 kilos ou plus ainsi que ceux souffrant d'une obésité massive ou morbide. **Perte de poids attendue** : 5 kilos chez les femmes et 10 kilos chez les hommes après un régime de 26 jours.

Le jeûne intégral avec prise de compléments nutritionnels

Restriction : Le patient doit être en bonne santé. Ce type de régime doit toujours se faire sous la surveillance d'un médecin ou d'un professionnel de santé expérimenté et doit s'accompagner de la prise d'un grand nombre de compléments nutritionnels, dont des acides aminés. **Indications** : Les rares patients souffrant de troubles digestifs, ceux qui ont besoin de laisser au repos leur système digestif ou encore ceux qui veulent faire une expérience spirituelle tout en perdant du poids. **Perte de poids attendue** : 2 à 3 kilos pour un jeûne de cinq jours ; 3 à 5 kilos pour un jeûne de 10 jours ; et 4 à 7 kilos s'il dure 15 jours, la différence s'expliquant par la pratique quotidienne d'une activité physique. Ce jeûne s'accompagne de la prise d'un mélange de 3 à 5 grammes d'acides aminés purifiés avec une quantité additionnelle d'acides aminés à chaîne ramifiée. **Objectif de ce type de régime accompagné de la prise d'acides aminés et d'une forte quantité de sels minéraux** (magnésium, potassium et calcium ainsi qu'un peu de sodium) : Augmentation possible de la masse musculaire et de la teneur en eau du corps avec, uniquement en

l'absence de nourriture, une diminution de la masse grasseuse ! Ce changement bénéfique de la composition du corps reflète un rajeunissement du corps équivalent à une remontée dans le temps de cinq à dix ans.

Comment ne pas reprendre le poids perdu

Plusieurs mesures doivent être prises pour obtenir une amélioration définitive, c'est-à-dire conserver le poids désiré et un corps plus ferme pour les années à venir.

1. Contrôlez votre appétit (la plupart du temps).

Si vous êtes génétiquement programmé pour avoir faim et si vous avez tendance à vous ruer sur des aliments « défendus », vous n'avez pas le choix : vous devez pour calmer votre appétit prendre des nutriments comme le 5-HTP et/ou le chrome et, aussi, parvenir à dormir suffisamment.

2. Mangez des aliments de type paléolithique au moins cinq jours par semaine.

3. Apprenez à éviter les aliments qui vous font grossir et privilégiez ceux qui vous rendent plus mince.

Le principe de base est de manger des **aliments de type paléolithique**, comme nous l'avons vu, et de veiller tout particulièrement à éviter la consommation de :

- **Sucre et aliments ainsi que boissons sucrés** : ils augmentent l'appétit et la production de graisse. La prise de boissons sucrées qui renferment des édulcorants de synthèse, comme l'aspartame et le cyclamate, produit une prise de poids supérieure que des boissons qui contiennent du vrai sucre,

- parce ces édulcorants ont généralement un goût sucré plus prononcé que le sucre, ce qui provoque une addiction. **Solution alternative** : sucrez avec du stévia (fait de feuilles au goût sucré de la plante stévia) ou à l'aide d'une cuillerée de jus de fruit frais.
- **Aliments à base de céréales** : bien qu'ils ne renferment pas, ou peu, de matières grasses, le pain, les pâtes et les aliments de réconfort (biscuits salés ou sucrés et autres amuse-gueule) augmentent la production de graisse en provoquant une concentration plus élevée d'insuline, cette hormone qui stimule la transformation de sucre en graisse. Essayez donc de les éviter au moins cinq jours par semaine. **Solution alternative** : graines germées, pain germé, muesli aux graines germées et riz germé que l'on trouve dans certaines boutiques de produits diététiques ou sur Internet.
 - **Graisses cuites** : la cuisson des aliments dans de l'huile ou du beurre, ou la préparation de produits gras à une température trop élevée (supérieure aux 100 degrés Celsius de la température de l'eau bouillante) modifie la structure des acides gras. Les acides gras polyinsaturés deviennent des acides gras, plus rigides, appelés «trans». Des chercheurs ont trouvé qu'une consommation importante d'acides gras «trans» multiplie par quatre le risque d'une prise de poids, les kilos étant surtout constitués de graisse. Ce n'est pas simplement la matière grasse qui vous fait grossir, mais tout particulièrement celle qui est trop cuite. **Solution alternative** : utilisez d'autres modes de cuisson qui évitent de porter les aliments, en particulier les matières grasses, à une température trop élevée, comme la cuisson à la vapeur, à l'eau ou au four à un maximum de 85° Celsius. Mangez la viande crue : carpaccio ou steak tartare.
 - **Alcool** : l'alcool augmente la production d'insuline et d'œstrogènes, des hormones qui font grossir, tandis qu'il diminue la sécrétion d'hormones qui limitent la graisse comme l'hormone de croissance, la testostérone et la mélatonine. Évitez donc de boire de l'alcool au moins cinq jours par semaine. **Solution alternative** : des apéritifs sans alcool bien qu'ils soient souvent riches en sucre.
 - **Caféine** : boire des boissons caféinées comme le café, le thé et les sodas à base de cola, augmente la production d'insuline et de cortisol, deux hormones qui peuvent faire grossir, tout en diminuant celle d'hormones qui rendent plus svelte telles l'hormone de croissance et les hormones thyroïdiennes. Il est pratiquement impossible pour un gros buveur de café de perdre du poids et, s'il y parvient, il reprend rapidement les kilos perdus à cause de la consommation de caféine.
 - **Présence de conservateurs dans les aliments** : ces agents de conservation peuvent ralentir le métabolisme – en d'autres termes, l'empêcher de brûler des calories. Même si l'on mange moins et que l'on ingère moins de calories, une prise de poids est possible si les aliments renferment des conservateurs. **Solution alternative** : privilégier la consommation de produits frais, comme les légumes bio, dépourvus de conservateurs et par conséquent meilleurs pour rester mince ou le devenir.

Il est urgent d'apprendre à lire

A chaque fois que vous faites vos courses, vous êtes confronté au jargon incompréhensible des listes d'ingrédients. Voici la liste des additifs les plus toxiques à éviter absolument. Il vous suffit de la garder à portée de main quand vous faites vos courses.

La liste des additifs toxiques à toujours avoir sur soi

E102	Tartrazine
E104	Jaune de quinoléine
E107	Jaune 2 G
E110	Jaune orange S
E122	Azorubine
E123	Amarante
E124	Ponceau
E127	Erythrosine
E128	Rouge 2 G
E129	Rouge allura
E131	Bleu patenté
E132	Indigotine
E133	Bleu brillant
E142	Vert brillant
E151	Noir brillant
E154, E155	Brun fk, ht

E173	Aluminium
E174	Argent
E175	Or
E180	Rubis
E220 à E228	Sulfites
E249 à E252	Nitrates et nitrites
E320	Buthylhydroxyanisol
E321	Buthylhydroxytholuène
E620 à E625	Glutamate et ses dérivés
E627 à E629	Guanylates
E630 à E635	Inosinates
E950	Acésulfame K
E951	Aspartame
E952	Acide cyclamique
E954	Saccharine

Manger moins gras, le conseil qui fait grossir !

L'idée que manger gras rend gras est ancrée dans les mentalités depuis les années 1960. A cette époque, les pouvoirs publics ont commencé à conseiller de consommer des féculents (produits céréaliers, pommes de terre, ...) à tous les repas et de réduire les apports en graisse pour maigrir. Mais les résultats de cette stratégie sont désastreux : le poids moyen de la population française a augmenté de 3,6 kilos, un français sur deux (47%) présente un poids trop élevé et un sur trois a trop de graisse abdominale, facteur de risque connu du diabète de type 2 et des maladies cardiaques. Si la tendance se poursuit on pourrait compter 30% d'adultes obèses en 2020.

La raison de cette évolution est simple : en diminuant l'apport des lipides au profit des glucides du pain, des céréales et des pommes de terre, nous stimulons exagérément notre production d'insuline, ce qui conduit au stockage des graisses, au surpoids et aux troubles métaboliques.

Les dernières recherches confirment l'intérêt des graisses et le danger des glucides. Fin 2012, un groupe de chercheurs experts en santé publique à l'université Tulane (Louisiane, États-Unis) a passé en revue la littérature médicale pour comparer l'effet d'un régime amaigrissant pauvre en graisses et riche en glucides à un régime riche en

graisses et pauvre en glucides. Totalisant des données sur 23 études d'intervention, ils ont constaté que lorsque l'apport calorique est identique, ces deux méthodes sont aussi efficaces pour perdre des kilos à court terme. En revanche, à long terme, les régimes pauvres en glucides sont plus efficaces. Ils donnent moins faim, ce qui leur permet d'être suivis plus longtemps, et de mieux stabiliser le poids. De plus, les personnes qui ont suivi un régime pauvre en glucides semblent en meilleure santé, avec des marqueurs de risque cardiovasculaire (comme les triglycérides) beaucoup plus bas⁴.

Quid des graisses saturées que l'on retrouve dans le beurre, la graisse de noix de coco, les viandes grasses et, ennemi public n°1, l'huile de palme ? Ce serait l'ennemi numéro un de la santé avec une foule de conséquences négatives, dont la hausse du cholestérol et des maladies cardiovasculaires. Selon le PNNS, elles ne doivent pas représenter plus de 10 % de l'apport énergétique global. Or, deux études publiées dans des revues médicales prestigieuses (l'American Journal of Clinical Nutrition⁵ et le British Medical Journal⁶) ont passé en revue toutes les données sur ce sujet et sont arrivées à la même conclusion : les

graisses saturées ne sont pas dangereuses pour le cœur.

En fait, les graisses saturées sont peu sensibles à l'oxydation, ce qui les rend très stables à la chaleur où elles sont moins susceptibles de produire des composés cancérigènes. Le beurre ou la graisse de coco ou de palmiste sont donc idéales pour la cuisson, surtout à feu vif.

Au contraire, les margarines, plats préparés ou viennoiseries contiennent plutôt des graisses hydrogénées qui sont, elles, très dangereuses pour la santé et augmentent aussi bien le risque de maladies cardiaques⁷ que le risque de cancers.

En conclusion, consommez avec parcimonie les glucides, et choisissez ceux à index glycémique bas comme la patate douce, les lentilles, haricots rouges et blancs et le riz basmati en lieu et place du pain et des pommes de terre. La quantité de féculents dont vous avez besoin chaque jour dépend grandement de votre niveau d'activité physique et de votre âge. 3 à 5 portions par jour sont souvent nécessaires chez un jeune sportif alors qu'une femme ménopausée devrait plutôt consommer 1 à 2 portions par jour seulement.

Jeûnez à chaque fois que vous « dérapez »

À chaque fois que vous faites un excès – trop manger, boire plusieurs verres d'alcool ou craquer sur une envie irrésistible et massive de chocolat – compensez cela en sautant un repas !

Quand vous sortez **voir des amis** pour une soirée ou un repas et que vous savez que les aliments ne vous conviendront pas, sautez au

préalable un repas et, si besoin, faites-le ensuite. Avant de partir, mangez quelque chose de léger, une salade ou des fruits, sans oublier de boire beaucoup d'eau afin de ne pas être trop affamé ni assoiffé et, ainsi, faire preuve de modération au cours de la soirée.

Faites davantage d'exercice

Vous pouvez également compenser un excès en faisant **davantage d'exercice** – en pré-

4. Hu T, Mills KT, Yao L, Demanelis K, Eloustaz M, Yancy WS Jr, Kelly TN, He J, Bazzano LA. Effects of low-carbohydrate diets versus low-fat diets on metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Am J Epidemiol.* 2012 Oct 1;176 Suppl 7:S44-54.
 5. Patti W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, and Ronald M Krauss. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* January 2010 ajcn.27725
 6. Saturated fat is not the major issue. *BMJ* 2013;347:f6340.
 7. Attia-Skhiri N, Fournier N, Pourci ML, Paul JL. Trans fatty acids: effects on lipoprotein metabolism and cardiovascular risk - *Ann Biol Clin (Paris)*. 2009 Sep-Oct;67(5):517-23.

voyant par exemple une longue séance de sport à votre programme – mais n'oubliez pas que le nombre de calories brûlées lors d'une activité physique intensive est souvent bien inférieur à celui des calories procurées par un repas copieux. Une séance intensive de sport permet de brûler 500 calories tandis qu'un repas trop abondant apporte au moins 1 200 calories. En outre, vous risquez d'avoir encore plus faim après un entraînement soutenu. Il vaut donc mieux manger moins pour perdre du poids que de pratiquer une activité physique à outrance.

Entraînez votre corps : Faites du sport. Un corps qui ne bouge pas « rouille » et grossit. 95% des personnes sédentaires qui ont suivi un programme d'amaigrissement reprennent les kilos perdus au bout d'un an. Pourquoi ? Parce qu'elles ne se dépensent pas suffisamment. En revanche, parmi les personnes physiquement actives, seules 35% environ d'entre elles reprendront leurs kilos perdus durant l'année précédente. Pourquoi ? Parce qu'elles ont **intensifié leur pratique d'activité physique**.

Pendant combien de temps devez-vous, chaque jour, faire de l'exercice ? Une étude a montré que les personnes en surpoids perdent plus quand elles font **une demi-heure de sport par jour** que celles qui pratiquent durant une heure, probablement parce que celles-ci ont davantage d'appétit après une activité physique plus intense.

Quel type d'activité physique est plus efficace pour maigrir ? Les exercices aérobies, où l'on peut respirer facilement et même parler, permettraient de perdre plus de poids tandis que les exercices intensifs anaérobies (où l'on peine à trouver son souffle) seraient associés à une augmentation de la masse maigre (essentiellement des muscles). Les seconds freinent donc la perte de poids mais de manière avantageuse, en augmentant le ratio masse maigre/masse grasseuse, ce qui rend la silhouette plus athlétique. Dans les deux cas, la perte de masse grasseuse est similaire. Afin de combiner ces deux avantages, je pratique la course par intervalles plusieurs fois par semaine en alternant des phases de rythme très rapide avec des phases beaucoup plus lentes ou je participe à des séances de fartlek. Le fartlek consiste à alterner de manière irrégulière une activité intense et moins intense, en faisant un sprint puis en ralentissant la cadence au gré de son désir tandis que la « course ou entraînement par intervalles » repose sur une succession de distances bien définies à un rythme alternativement très rapide puis lent.

Ne mangez pas une heure avant tout entraînement, ni une heure après. Quand on n'a ingéré aucune calorie, cela permet d'accélérer le métabolisme/l'utilisation de calories, ce qui aide à perdre plus rapidement du poids.

Attention au retour de vacances !

Faits-vous partie des 90% de la population qui prend du poids au retour de vacances ? Vous mettez alors sans doute en cause les changements de mode de vie adoptés pendant vos congés : horaires de repas modifiés, alimentation différente, apéritifs... Seulement ce n'est pas pendant les vacances que vous prenez du poids : malgré les excès, vous menez pendant l'été une vie plus active qui permet de compenser. C'est au retour de

vacances que l'on risque de prendre du poids : alors que l'activité baisse, vous continuez à manger davantage. Surtout, c'est votre flore intestinale qui souffre quand votre mode de vie n'est pas adapté. Cette flore regroupe les milliers de milliards de bactéries qui colonisent notre tube digestif. Elles le nettoient et l'entretiennent et ont un rôle essentiel dans nos défenses immunitaires. On estime que la flore intestinale contient 85% de bonnes bac-

téries et 15 % de mauvaises. De mauvaises habitudes alimentaires et de mode de vie prises pendant l'été risquent d'affaiblir beaucoup cette flore, qui sera incapable de vous protéger à la première infection venue à l'automne. Mais aussi, il faut savoir que la flore intestinale joue un rôle dans le contrôle du poids. Les chercheurs ont observé que nourrir votre flore intestinale de *Lactobacillus gasseri* (ou *L. gasseri*) facilitait la perte de kilos en trop. L'essai clinique multi-centre a été mené en double aveugle, randomisé et contrôlé par placebo, sur 87 sujets ayant un surplus important de graisse abdominale⁸. Après 12 semaines, les sujets traités au *L. gasseri* avaient perdu en moyenne 4,6 % de graisse abdominale et 3,3 % de graisses sous-cutanées. Leur poids avait diminué de 1,4 % et leur tour de taille de 1,8 %. L'implantation de *L. gasseri* permet d'épaissir la barrière muqueuse de l'intestin. Ainsi les substances nocives ne peuvent plus pénétrer librement dans votre sang.

L. gasseri permet aussi de modifier les signaux chimiques provenant du système digestif, pour changer le traitement de la graisse dans le corps.

L. gasseri fait partie des bactéries essentielles à la qualité de votre flore intestinale et elle assure également votre bonne santé au sens large. Elle provient à l'origine du lait maternel. Si vous avez eu la chance d'être nourri au sein de votre mère, *L. gasseri* sera venu coloniser votre intestin dès votre plus jeune âge. On sait d'ailleurs que les enfants nourris au lait maternel sont moins susceptibles d'être en surpoids.

Pour ceux qui n'ont pas connu cette jouissance, il est fortement recommandé de faire une bonne cure de *L. gasseri* en probiotique pour l'implanter de façon durable dans votre intestin. Si vous êtes appliqués, vous ne pouvez que bénéficier des nombreux effets positifs du *L. gasseri*.

Tisane : mission mincir

Les savants herboristes d'autrefois avaient associé plusieurs plantes dans la « formule amincissante n°122 ». Voici la formule modifiée à élaborer vous-même ou à faire préparer en pharmacie :

Fucus vesiculosus 20 gr, séné follicule 20 gr, feuilles de frêne 5 gr, armoise 5 gr, réglisse 10 gr, sauge 5 gr, vigne rouge 5 gr, hamamélis 5 gr, aspérule odorante 5 gr.

À noter : Si votre transit intestinal est normal ou légèrement constipé, vous pouvez réduire la quantité de séné, à l'effet laxatif, et augmenter la quantité de feuilles de frêne.

Préparez la tisane comme suit : mettez les plantes dans l'eau froide à raison d'une cuillère à soupe par bol et faites chauffer jusqu'aux

premiers frémissements. Coupez le feu et couvrez durant 10 minutes. Buvez 2 bols par jour durant 3 semaines. Arrêtez une semaine puis reprenez 3 semaines.

Est-ce la bonne tisane pour moi ?

Cette tisane amincissante est destinée à ceux qui ont un métabolisme ralenti avec un transit lent voire très lent. Mais attention, la réglisse est à éviter en cas d'hypertension, le fucus en cas de dysfonctionnement de la thyroïde (hyperthyroïdie) et le séné sur un terrain de maladies digestives inflammatoires chroniques.

Si ce n'est pas le cas, consultez un naturopathe, un médecin phytothérapeute ou un conseiller en compléments alimentaires. Ils pourront individualiser leurs conseils en fonction de votre terrain.

8. Kadooka Y1, Sato M, Imaizumi K, Ogawa A, Ikuyama K, Akai Y, Okano M, Kagoshima M, Tsuchida T, Regulation of abdominal adiposity by probiotics (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial., Eur J Clin Nutr. 2010 Jun;64(6):636-43. doi: 10.1038/ejcn.2010.19. Epub 2010 Mar 10.

« *Que ton aliment soit ton seul médicament* »
Hippocrate

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Dossier spécial Surpoids
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédaction : Jean-Marc Dupuis
Conseil rédactionnel : Julien Venesson
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse
Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF