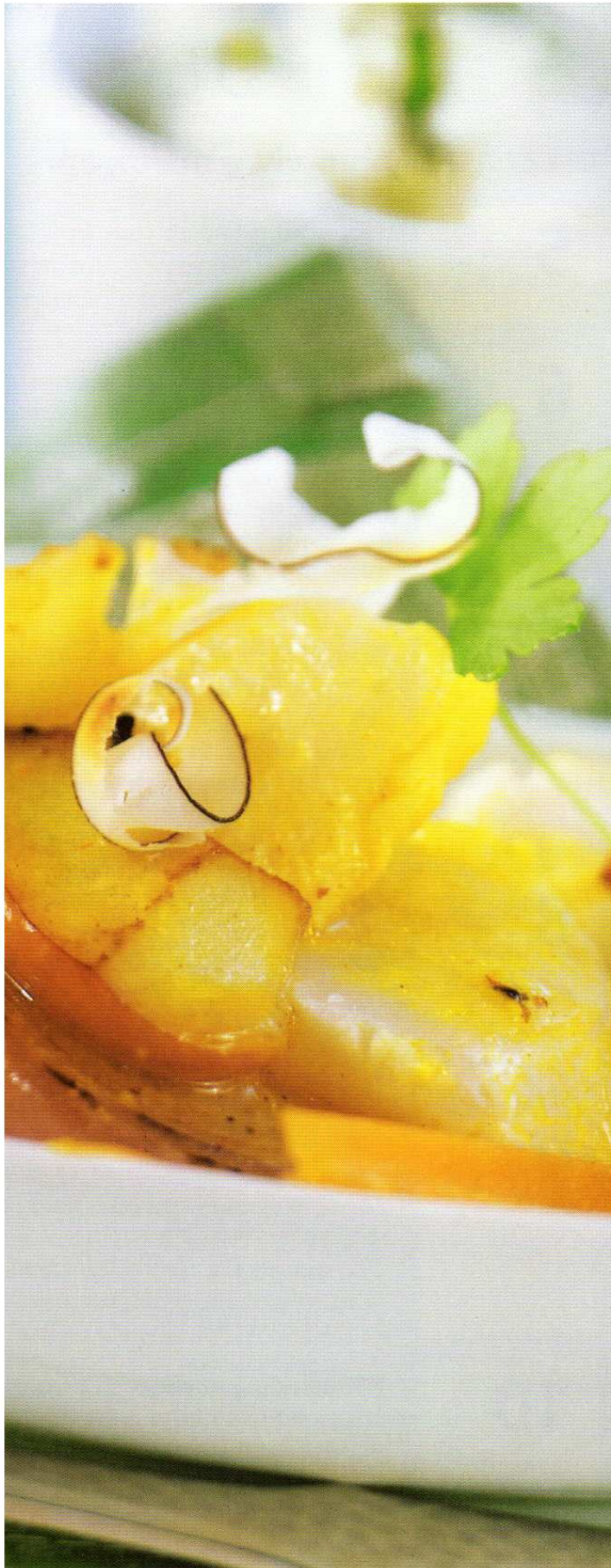




Pour mincir en gourmet

Qui veut mincir s'attaque le plus souvent à son alimentation quotidienne et commence à compter les calories. Une riche palette de produits diététiques nous promet d'ailleurs de perdre du poids sans effort. Mais c'est oublier une chose : les calories en tant que telles n'ont jamais fait grossir ! Elles peuvent être transformées en énergie ou en bourrelets de graisse, tout dépend de la forme sous laquelle on absorbe les nutriments essentiels dans notre alimentation quotidienne et de leur combinaison, ainsi que du bon fonctionnement de notre métabolisme. L'essentiel consiste en fait à accorder notre alimentation avec notre métabolisme. C'est à cette seule condition que les bourrelets n'auront plus aucune chance.

Calories et nutriments essentiels

Il y a calories et calories

La capacité d'un aliment à fournir de l'énergie assimilable par l'organisme, autrement dit sa valeur nutritive, s'exprime en kilojoules (1 kcal = 4,18 kJ). Cette énergie est brûlée par le métabolisme de base (dépenses pour l'activité physiologique) et le métabolisme d'effort (dépenses pour le travail musculaire, la digestion et la formation des tissus). Les besoins énergétiques sont donc liés à ces deux types de dépenses.

Les besoins énergétiques sont liés aux dépenses des métabolismes basal et d'effort

L'énergie du métabolisme basal sert à l'entretien des fonctions vitales essentielles au repos complet. Elle est en moyenne d'une kilocalorie par kilogramme de poids et par heure. Vient s'ajouter ensuite l'énergie du métabolisme d'effort pour les autres activités.

Les besoins et dépenses énergétiques varient toutefois suivant les individus. Si les différences sont génétiquement programmées, la condition physique et l'équilibre hormonal jouent également un rôle. Une femme travaillant en position assise a besoin chaque jour d'environ 2 000 kcal (8 500 kJ), alors qu'un homme a besoin d'environ 2 400 kcal (10 000 kJ). Ces

chiffres peuvent être beaucoup plus élevés suivant l'activité exercée.

En règle générale, tout excédent de calories peut faire grossir, indépendamment de leur origine ; normalement, seule compte l'énergie absorbée. Toutefois, le fait que les lipides fassent grossir plutôt aisément tient d'une part à leur haute valeur énergétique, souvent mésestimée, et d'autre part à l'ordre dans lequel l'organisme exploite les éléments nutritifs : parmi les aliments ingérés, les lipides sont en effet décomposés en dernier, après les glucides et les protides.

Avec ces derniers, par ailleurs, la sensation naturelle de satiété s'installe plus vite qu'avec les lipides. Si l'on absorbe des glucides en petites quantités, la part convertie en graisse est peu importante. C'est

Pas plus de 60 à 80 g de graisse par jour.



seulement lorsqu'on en consomme beaucoup trop que les bourrelets disgracieux se forment. Mais il n'en va pas de même pour les lipides : s'ils ne sont pas immédiatement utilisés, notamment par une activité physique, l'excédent est irrémédiablement converti en bourrelets. C'est pourquoi il faut limiter ses apports lipidiques journaliers et ne pas absorber plus de 60 à 80 g de lipides (matières grasses) par jour. Mais ce n'est pas une raison pour avoir la phobie des lipides, comme c'est parfois le cas chez des femmes qui passent d'un régime à l'autre. Par peur des lipides, on prend souvent trop d'en-cas pauvres en

Nous avons besoin d'un minimum de matières grasses

lipides, et de sucreries, et par conséquent trop de glucides. Des glucides qui, transformés en graisses, conduisent eux aussi aux bourrelets disgracieux. Si l'on réduit la part de lipides alors que l'on augmente dans le même temps la part de glucides, l'équilibre calorique reste inchangé. Nombre de personnes absorbent même plus de calories avec une alimentation pauvre en lipides qu'avec une alimentation normale. C'est pourquoi il faut prendre en compte tous les pourvoyeurs de calories et non pas uniquement les lipides.

Calories ou kilocalories ?

Dans la presse ou la publicité, l'énergie gagnée ou économisée grâce à certains aliments est souvent indiquée en calories et non en kilocalories. Il faut savoir que les besoins énergétiques effectifs d'un individu s'expriment en kilocalories (1 kcal = 1 000 cal). L'utilisation des calories donne des chiffres plus impressionnants : ainsi, une économie de 300 calories semble plus importante qu'une économie de 0,3 kcal.

Nos pourvoyeurs d'énergie

L'énergie contenue dans l'alimentation provient essentiellement de trois composants :

- ▶ Glucides : on les trouve principalement dans des aliments végétaux, tels que les céréales, les fruits, les légumes, les légumineuses et les pommes de terre. 1 g (assimilable) fournit 4 kcal (17 kJ) d'énergie. Les glucides servent surtout à la production d'énergie. Tout excédent est stocké sous forme de dépôt graisseux.
- ▶ Protides : ils sont présents dans la viande, les produits laitiers, les œufs, les céréales et les légumineuses ; fournissant tout autant

Calories et nutriments essentiels

Les glucides et les protides fournissent environ 4 kcal/g d'énergie que les glucides, soit 4 kcal/g (17 kJ/g), ils servent également à la formation de toutes sortes de cellules du corps et sont utilisés par les hormones et les enzymes. C'est uniquement lorsque l'effort est extrême que les acides aminés - composants des protides - sont brûlés pour la production d'énergie. Un excès de protides est dangereux, car il se dépose à l'intérieur du corps (artères, vaisseaux coronaires).

► **Lipides** : les aliments particulièrement riches en lipides sont le beurre, les huiles, la crème, le fromage, les charcuteries et les noix; ils



fournissent deux fois plus d'énergie que les glucides et les protides, soit 9 kcal/g (37 kJ/g). Un excès de lipides fait rapidement grossir.

L'alimentation contient par ailleurs beaucoup de vitamines, de nutriments essentiels et de sels minéraux, qui n'influent pas sur le bilan calorique et sont pourtant de véritables agents amincissants.

Les sodas contiennent beaucoup trop de sucre.

Transformation des sucres en graisses

Au-delà de 500 g de glucides par jour, les sucres sont entièrement convertis en graisses par l'organisme et non plus en partie seulement. Ce seuil est très facile à franchir avec des sodas, comme la limonade, les boissons au cola, le thé glacé et les boissons énergétiques. Une cannette de 0,33 l contient en effet 20 à 40 g de sucre pur. Il est par ailleurs conseillé de couper les jus de fruits à moitié, ou mieux encore, aux deux tiers, avec de l'eau.

L'insuline, hormone responsable de la prise de poids

L'équilibre énergétique résulte essentiellement de l'action de deux composantes que sont le taux de glycémie et l'hormone insuline.

Le danger insidieux des sucres rapides

Tous les glucides sont transformés en glucose, le plus petit composant du sucre.

L'insuline, hormone responsable de la prise de poids

C'est le carburant de base de l'organisme. Dès que vous en avez besoin, notamment à l'effort, une partie du glucose est immédiatement transformée en énergie. L'autre partie est stockée en réserve sous forme de glycogène dans le foie et les muscles, ou convertie en dépôts graisseux tenaces. Si le glycogène peut facilement être reconverti en glucose, les dépôts graisseux sont malheureusement beaucoup plus résistants : ils ne sont pas attaqués tant que les réserves de glycogène ne sont pas vidées. Lorsque le taux de glucose augmente, le pancréas libère de l'insuline. Cette hormone pousse le glucose du sang vers les cellules. Lorsque la glycémie s'élève rapidement, le taux d'insuline s'élève également. Résultat, la glycémie baisse. Or, cette baisse est une invitation à manger et peut même carrément donner la fringale.

L'insuline régit le
taux de glycémie

Lorsque l'organisme doit produire en permanence de grandes quantités d'insuline pour réduire la glycémie, il peut devenir insulino-résistant et ne plus réagir aux doses normales d'insuline. Cette dernière doit alors être sécrétée en quantités plus importantes pour réduire la glycémie. Or, l'insuline préserve les réserves de graisses et entrave leur élimination.

Les glucides aisément assimilables tels que les sucreries ou les produits à base de farine blanche, aussi appelés sucres rapides, sont particu-

lièrement dangereux, car ils parviennent très vite dans le sang, comme par rafales. Pour échapper au piège de l'insuline, il faut choisir soigneusement ses glucides :

- Les glucides bons pour la ligne entrent goutte à goutte dans le sang, garantissant ainsi une lente élévation du taux d'insuline. On les trouve dans les produits aux céréales complètes, les pommes de terre, les légumineuses et les légumes. Ce sont des sucres lents.
- Les sucres rapides parviennent rapidement dans le sang et font grimper le taux d'insuline : on les trouve principalement dans le sucre blanc, le miel, les sucreries, les produits à base de farine blanche et le riz poli.
- Les produits particulièrement dangereux sont ceux qui contiennent aussi bien des lipides que des mauvais glucides : chocolat et pro-

Apprenez à
contrôler votre
taux d'insuline

CONSEIL !

Les combinaisons associant glucides et lipides sont particulièrement néfastes : le sucre attire en effet l'insuline, qui transporte immédiatement les graisses dans les cellules. Le chocolat, les chips, les pâtes à tartiner aux noisettes et au nougat, le pain de mie et la baguette figurent ainsi parmi les aliments qui font le plus grossir.

Calories et nutriments essentiels

duits au chocolat, tartes à la crème, bonbons, desserts, baguette, croissants et toasts, notamment tartinés de matière sucrée, ainsi que les liqueurs émulsionnées, notamment celles aux œufs, au café ou au chocolat, qui sont des associations « criminelles » de sucres, de graisses et d'alcools.

● Le sport permet d'atténuer ce piège à graisses. Une musculature entraînée contient en effet plus d'enzymes pour décomposer les lipides et peut donc éliminer la graisse plus rapidement. En cas de manque d'exercice chronique, une grande partie des graisses présentes dans les aliments ont tendance à se fixer sous

forme de bourrelets dans les heures suivant le repas au lieu d'être brûlées dans les muscles. Pour le bon fonctionnement des métabolismes glucidique et lipidique, le régime ne peut rien, seul un entraînement physique régulier est efficace.

Indice glycémique

L'indice glycémique (GLYX) mesure la capacité d'un glucide à élever le taux de glycémie. Les glucides qui passent rapidement dans le sang, comme le sucre blanc, les sucreries ou les produits à base de farine ont un GLYX élevé. Les glucides com-

Tenez compte de l'indice glycémique.

Privilégiez les aliments à faible indice glycémique.



L'insuline, hormone responsable de la prise de poids

plexes, difficiles à décomposer, comme les produits aux céréales complètes, la salade, les légumineuses ou certaines sortes de fruits, ont un GLYX faible.

Les aliments à faible indice glycémique vous aident à lutter contre la prise de poids. C'est pourquoi, au plus tard à partir de 40 ans, il faut bien faire attention à cet indice, surtout si vous êtes prédisposée à prendre du poids de par votre morphologie.

Comment
estimer l'indice
glycémique

La valeur exacte de l'indice glycémique a une valeur toute relative : on mange en effet rarement les aliments séparés, mais plutôt des plats. Ainsi, si la pomme de terre a un indice glycémique très élevé prise isolément, elle n'accentue que modérément la glycémie lorsqu'elle accompagne un plat de viande ou de poisson.

Attention à la fringale

Comme nous l'avons vu, l'indice glycémique indique la capacité d'un aliment à élever le taux de sucre dans le sang. Plus le GLYX est élevé, plus vous aurez la fringale : votre ligne est en grand danger, car vous serez alors sujette à des envies compulsives de manger.

Quelques règles de base simples vous permettront de maîtriser le GLYX lors des repas :

● Pour simplifier, le GLYX est proportionnel à la difficulté à mâcher : ainsi, les légumes craquants (notamment le céleri, le brocoli, le poivron ou le chou) ou les céréales entières ont un GLYX faible; les aliments mous, comme la plupart des sucreries ou les gâteaux ont un GLYX élevé. D'autre part, le GLYX augmente généralement lorsqu'un aliment est porté à ébullition, grillé, cuit à l'étuvée, etc.

● Soyez attentive à la saveur si vous mâchez longtemps : un goût sucré, comme pour les carottes, le maïs ou les corn flakes, correspond à un GLYX élevé.

● Un grand nombre de produits très appréciés contiennent du sucre sans en avoir réellement le goût. C'est le cas par exemple du vinaigre balsamique, des sauces toutes prêtes (notamment avec du raifort ou du piment fort), du ketchup, des sauces pour grillades, des chutneys et des légumes en conserve (sauf lorsqu'ils sont combinés à un édulcorant).

● Plus un aliment d'une même famille est transformé, plus son GLYX est élevé. Ainsi, les frites ont un GLYX plus élevé que les chips, qui ont un GLYX plus élevé que la purée, qui a un GLYX plus élevé que la simple pomme de terre.

● Les plats précuisinés, les conserves et les produits préparés à l'avance

Privilégiez les
aliments
difficiles à
mâcher



Le sucre peut
aussi se
dissimuler dans
le vinaigre.

Calories et nutriments essentiels

des fast-foods ont toujours un GLYX plus élevé que si le même repas avait été préparé sous vos yeux.

● Les produits céréaliers hautement transformés, comme les céréales du muesli ou les pains et gâteaux élaborés à partir de farines très raffinées, ont toujours un GLYX élevé.

● Plus un fruit a un goût sucré, plus son GLYX est élevé. Les fruits transformés (compote, jus ou mousse) ou trop mûrs ont un GLYX élevé.

● Apprenez à lire les étiquettes. Derrière les indications se terminant par « ose » (glucose, saccharose, dextrose, fructose, maltose, galactose) et commençant par « sirop » ou « malto » (sirop d'érable, sirop inversé ou maltodextrine, par exemple) se cache du sucre, qui fait grimper votre glycémie. C'est aussi le cas de la mélasse, du sucre inversé ou du malt. Ces types de sucres figurent le plus souvent dans les plats tout préparés. Attention : le miel, même « naturel », reste un glucide.

Attention :
sucres cachés

● Nous avons tous un métabolisme différent; alors, soyez à l'écoute de vos sensations et notez les plats qui vous laissent rapidement sur votre faim, afin de les éviter à l'avenir.

● Chaque accès de fringale est un appel à l'aide du cerveau. L'équilibre chimique interne est détraqué. Jadis, ce déséquilibre provenait presque toujours d'un manque de nourriture (c'est pourquoi le signal

Les prodiges du régime méditerranéen

Des études scientifiques l'ont montré : les méridionaux ont une meilleure santé, une taille plus fine et une plus grande longévité. Les femmes souffrent par ailleurs moins de la ménopause. Tout cela est dû à une alimentation délicieuse et saine, caractérisée par d'excellentes habitudes :

- Beaucoup d'herbes, de fruits et de légumes frais
- Beaucoup d'huile d'olive pressée à froid
- De la viande modérément, mais régulièrement
- Des produits aux céréales complètes (pain et pâtes)
- Des légumineuses, tels que petits pois, lentilles ou haricots
- Beaucoup de poissons et de fruits de mer
- Du vin rouge modérément
- Le temps et l'art de déguster

est aussi douloureux!). Aujourd'hui, il provient souvent d'une mauvaise alimentation, notamment des sucres rapides. Mais il peut aussi avoir d'autres causes : manque de lumière, manque d'exercice ou même une maladie. Si vous êtes toujours affamée, même après avoir amélioré votre alimentation, consultez un médecin.

Prévenez la fringale

La diététique chinoise recommande, plus particulièrement aux femmes de la quarantaine, tourmentées par des problèmes de poids et de métabolisme, de prendre à leur petit-déjeuner des céréales cuites. Essayez, vous serez étonnée !

L'organisme digère les céréales cuites lentement pendant plusieurs heures, permettant à une satiété durable de s'installer. Les céréales ont par ailleurs la faculté d'évacuer les poisons et les toxines du corps. Elles favorisent ainsi l'amincissement.

Le petit-déjeuner anti-fringale

Le petit-déjeuner pour préparer la journée

Le petit-déjeuner est le repas de la journée où vous devez faire en sorte de chasser la faim aussi complètement que possible. Si vous avez de nouveau (atrocement) faim deux heures plus tard, vous n'arrêterez pas de « grignoter » toute la journée et vous absorberez trop de calories. Avec un bon petit-déjeuner, vous serez mieux armée pour commencer la journée, et conserver votre ligne. Les exemples suivants de petits-déjeuners coupent la faim pour longtemps. Les recettes sont prévues pour une personne et sont simples et rapides à préparer.

IMPORTANT

Avec un petit-déjeuner aux céréales, buvez suffisamment, si possible beaucoup d'infusions, ou un peu de café. Laissez-vous tenter par le café aux céréales avec du lait, surtout si vous avez un peu froid le matin. Le café d'épeautre (magasins bio) est également excellent.

Müesli pour tous les goûts

Müesli aux flocons de céréales

5 cs de flocons de céréales (avoine, orge, seigle et blé, par exemple) • 1 cc de graines de lin • 150 g de yaourt (3,5 % MG) • Fruits • 1 cs de noix • 1 pincée de vanille en poudre

1 Mélangez bien les flocons de céréales, le lin et le yaourt puis ajoutez la vanille en poudre.

2 Ajoutez les fruits finement coupés et saupoudrez de noix.

Müesli au millet et à la poire

30 g de grains de millet • 1 yaourt (150 g, 3,5 % MG) • 2 cs de lait • 2 cs de myrtilles (sans sucre) • 1 poire • 1 cs de noix • 1 pincée de cannelle

Prévenez la fringale

1 Faites cuire 20 minutes (éventuellement, la veille au soir) le millet dans 200 ml d'eau.

2 Mélangez le millet, le yaourt, le lait et la poire coupée en lamelles, puis ajoutez la cannelle et saupoudrez le tout de myrtilles et de noix. Ce muesli, à consommer encore tiède, peut être préparé avec d'autres fruits; bananes, fraises, framboises, kiwis, abricots et cerises font parfaitement l'affaire.

Muesli aux grains de blé germé

3 cs de grains de blé germé bien remplis • 3 cs de fromage blanc maigre • 1/2 pot de kéfir • 1 pomme • 2 cs

d'amandes hachées • 1 pincée de cannelle • jus de citron

1 Mélangez bien le kéfir et le fromage blanc, puis ajoutez la pomme grossièrement râpée et les grains de blé.

2 Agrémentez de cannelle et de jus de citron puis saupoudrez d'amandes.

Attention au piège à fringale !

Le yaourt et les flocons de céréales sont des ingrédients essentiels pour un muesli sain et savoureux. Attention toutefois à ne pas préparer votre prochaine fringale dès le supermarché !



Muesli aux fruits : le petit-déjeuner idéal.

IMPORTANT

Préférez des flocons de céréales purs et préparez votre muesli vous-même. Vous pouvez varier les flocons ou les mélanger, car chaque céréale contient des éléments intéressants. Prenez toujours du yaourt nature et ajoutez des fruits à votre convenance. Pas la peine d'ajouter de sucre, les fruits en contiennent suffisamment.

Évitez les yaourts aux fruits ; ils peuvent contenir jusqu'à 24 g de sucre pur par pot, soit 8 morceaux de sucre blanc ! Les céréales pour petit-déjeuner sont souvent intégrées à des mueslis tout préparés, qui sont pour la plupart sucrés ou additionnés d'ingrédients sucrés (copeaux de chocolat, flocons de riz grillés, fruits séchés, miel, par exemple). Aussi, lisez attentivement les indications figurant sur le paquet.

Pour éviter d'avoir très vite à nouveau faim, évitez les flocons croustillants ; on prend pour les fabriquer uniquement la partie farineuse de la céréale et non pas les couches externes riches en nutriments essentiels ou le germe. Les procédés extrêmes utilisés pour leur donner forme, comme l'échauffement à la vapeur ou le pressage à haute pression, conduisent à d'autres pertes nutritives. Et ces produits sont souvent additionnés de sucre (parfois jusqu'à 5 %).

Délicieux petits pains pour le petit-déjeuner

Petit pain aux graines germées et au raifort

2 tranches de pain complet • 4 cs de fromage blanc • 4 cs d'un assortiment de graines germées • 1 tomate • 1 cc de raifort • 1 cc de moutarde moyennement forte • poivre blanc

1 Mélangez le fromage blanc et la moutarde, agrémentez de poivre et étalez le mélange sur le petit pain.

2 Étalez les graines germées et décorez avec la tomate.

Petit pain aux oranges, à la pulpe d'arbose et au fromage blanc

2 tranches de pain complet • 4 cs de fromage blanc maigre • 2 cs de pulpe d'arbose non sucrée • 1 orange de taille moyenne • noix hachées • 1 cc de miel liquide • cannelle • vanille

1 Mélangez le fromage blanc, la pulpe d'arbose et le miel, puis agrémentez de cannelle et étalez le tout sur le petit pain.

2 Recouvrez de deux fines rondelles d'orange et saupoudrez de noix.

Pain à l'aneth, au concombre et aux crevettes

2 tranches de pain complet • 1/4 de concombre • 4 cs de fromage blanc •

Prévenez la fringale

20 g de crevettes • jus de citron • sel • poivre • 1/2 bouquet d'aneth

1 Lavez et découpez le concombre en dés aussi petits que possible puis mélangez-le aux crevettes agrémentées d'une pointe de citron.

2 Mélangez le fromage blanc à l'aneth finement émincé. Salez et poivrez puis étalez ce mélange sur le petit pain, que vous recouvrirez avec le mélange précédent.

Petit pain aux légumes

1 petit pain complet • 2 cs de cottage cheese • 1 cs de jus d'orange • 1/2 poivron rouge • 6 radis • ciboulette • poivre • sel

1 Râpez le poivron bien finement et émincez la ciboulette.

2 Mélangez le cottage cheese et le jus d'orange, puis incorporez les légumes. Salez et poivrez. Étalez ce mélange sur le petit pain.

3 Décorez avec les radis.

Pain au blanc de poulet

2 tranches de pain complet • 40 g de blanc de poulet • 2 feuilles de salade • 2 tomates • 2 cs de fromage blanc maigre • 1 cc de moutarde • sel • poivre • persil

1 Faites légèrement dorer le blanc de poulet. Mélangez le fromage blanc et la moutarde. Salez et poivrez.

2 Avec le mélange obtenu, tartinez le pain sur lequel vous poserez ensuite le blanc de poulet, la salade et la tomate. Saupoudrez de persil.



Une recette
relevée :
petit pain
aux légumes.

Prévenez la fringale

1 Mélangez les jus de tomate, de carotte et de céleri avec le persil et les flocons d'avoine.

2 Poivrez et salez puis décorez avec le persil.

En-cas pour petites faims

Prévoyez toujours quelques petits en-cas où cas où vous auriez subitement une fringale.

Les en-cas proposés contiennent peu de sucres rapides dangereux pour la glycémie. Le sucre provient essentiellement du fructose (fruits), qui ne stimule pas l'insuline, et du saccharose. Ce dernier devant d'abord être décomposé en glucose, la glycémie n'augmente pas aussi rapidement. Les ingrédients utilisés pour confectionner ces en-cas contiennent par ailleurs de précieuses vitamines, des sels minéraux, des antioxydants et des fibres :

- Abricots secs : bêta carotène, potassium, fer et fibres
- Figs sèches : vitamine B, fer et fibres
- Pamplmousse : vitamine C et antioxydants
- Noix : acides gras insaturés, zinc, potassium et vitamine B
- Cacahuètes (non traitées) : acides gras insaturés et vitamine B (déconseillée pour les arthritiques à cause d'une forte teneur en purine)

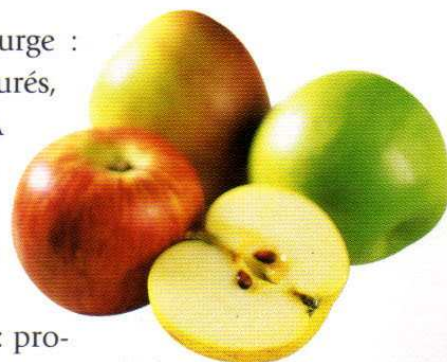
● Graines de courge : acides gras insaturés, zinc et vitamine A

● Biscuits au blé complet (non sucrés) : fibres et vitamine B

● Yaourt maigre : protéines et calcium

● Pomme acide : fibres, sels minéraux et oligo-éléments

● Légumes frais craquants (carottes, chou-rave, céleri en branche, etc.) : vitamines et sels minéraux



Préférez les pommes acides, car elles contiennent peu de fructose.

Remèdes à la fringale du soir

Pour les fringales tard dans la soirée, mieux vaut manger quelque chose de léger. L'important, c'est de ne plus avoir faim sans grossir. Les en-cas suivants répondent à ce besoin. Les quantités sont prévues pour une personne; elles peuvent également suffire pour deux personnes si vous n'avez qu'une petite faim.

Chips de pommes de terre sucrées à la sauce aigre

1 patate douce • 1 cs d'huile de colza • crème aigre • jus de citron

1 Épluchez et découpez la patate douce en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Badigeonnez-les d'un peu d'huile et passez-les sous le grill jusqu'à ce qu'elles soient rousses et

bien croustillantes. Elles doivent être molles et former des bulles par endroits.

2 Ajoutez le jus de citron à la crème aigre que vous servirez en accompagnement.

Oignons au vin blanc

1 citron non traité • 50 ml d'eau • 2 cs d'huile d'olive • 2 cs de vin blanc sec • 4 graines de coriandre écrasées • 5 grains de poivre • 1 feuille de laurier • 110 g d'oignons marinés • sel • persil

1 Coupez le citron en épaisses rondelles que vous recouperez par le milieu. Retirez les pépins. Mettez l'eau, l'huile, le vin, les rondelles de citron et les épices dans un récipient et faites revenir le tout, puis laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes.

2 Incorporez les oignons et faites cuire le tout à l'étouffée pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les oignons ramollissent.

3 Retirez les oignons et le citron du jus de cuisson et disposez-les sur une assiette. Laissez réduire le jus de moitié. Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance. Versez le jus de cuisson sur les oignons et les rondelles de citron, puis saupoudrez de persil haché. Dégustez avec du pain complet.

Salade estivale

1 pêche • 2 abricots • 200 g de baies (framboises, fraises et groseilles, par exemple) • jus d'une petite orange • 1 cs de crème de noisette • 1 cs de miel • 1 cs de blé germé • 1 cs de noix

1 Coupez finement la pêche et les abricots puis incorporez les baies et saupoudrez de blé germé.

2 Mélangez la crème de noisette, le miel et le jus d'orange et versez la sauce obtenue sur les fruits. Laissez reposer quelques instants puis saupoudrez de noix.

Salade aux fromages et aux fruits

80 g d'Emmental • 50 g de raisin • 50 g de quartiers de mandarines en conserve (non sucrées) • 1 tomate • 1 cc de moutarde douce • 2 cs de jus de citron • 1 cs d'huile de tournesol • sel • poivre • persil

1 Coupez le fromage en petits dés et la tomate en tranches. Coupez éventuellement les grains de raisin en deux et épépinez-les. Mélangez les dés de fromage, les rondelles de tomate et les raisins.

2 Mélangez la moutarde, le jus de citron et l'huile, salez et poivrez.

3 Versez cette marinade sur les dés de fromage et les fruits puis saupoudrez de persil haché.

La meilleure façon de mincir

La plupart des individus qui souhaitent mincir rechignent à changer leur alimentation ou à se mettre au sport, ils préfèrent plutôt se priver durant quelques semaines. Vous aussi ? Attention toutefois, il faut savoir qu'à partir de 40 ans au plus tard, les privations ne font plus mincir.

Attention aux régimes restrictifs

Si vous entamez un régime restrictif et que vous donnez moins d'énergie à votre organisme qu'il ne lui est nécessaire, il commence à s'adapter. Tout d'abord, il se sert des réserves de sucre du foie et des muscles, rapidement disponibles, puis il s'attaque lentement aux réserves de lipides et de protéides.

Parallèlement, il se met à tourner à bas régime. Vous devez donc manger toujours moins pour espérer encore mincir, et dès que vous recommencez à manger normalement, votre poids remonte de manière vertigineuse : c'est l'effet de yo-yo bien connu. Avec le temps, le métabolisme est tellement dérégulé que mincir devient un exercice extrêmement difficile.

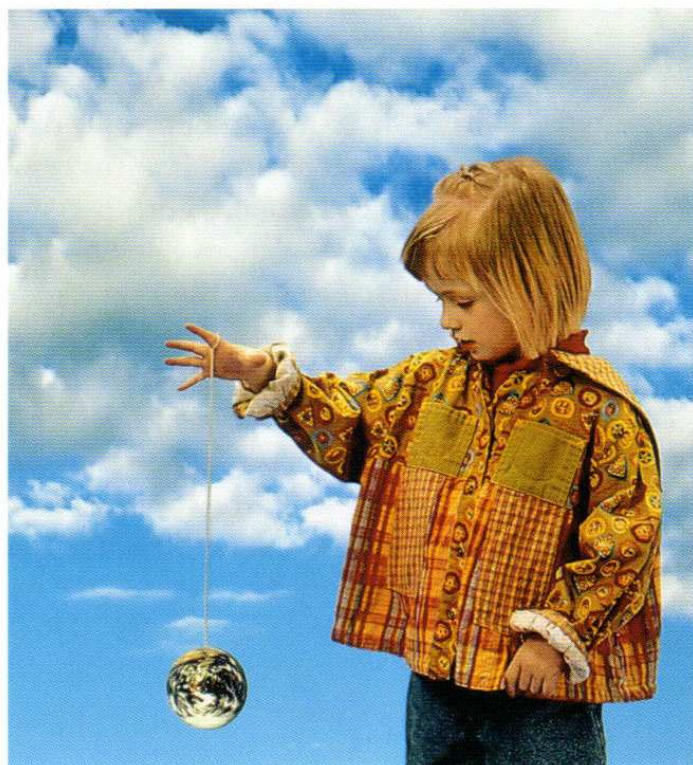
Des erreurs sont par ailleurs commises dans le choix des régimes : il

y a par exemple une grande différence entre un régime pour vous empêcher de grossir et un régime pour vous aider à mincir.

● Pour garder un poids normal, il faut surtout faire attention aux calories lipidiques, car elles se transforment aisément en graisse sur les hanches ou sur le ventre. Pourquoi ? Les dépôts dans les tissus graisseux demandent moins d'énergie pour les lipides que pour les glucides. Ces derniers sont en effet convertis en graisses au cours d'un processus biologique complexe, durant lequel 25 % environ de leur valeur énergé-

L'effet de yo-yo s'amplifie à chaque nouveau régime.

Pendant un régime, l'organisme tourne au ralenti



Combinez
protides et
lipides

tique sont dissipés. Les lipides passent, quant à eux, directement dans les dépôts graisseux.

Pour mincir, c'est l'apport en glucides qu'il faut réduire, autrement dit les rations de pain, de pommes de terre ou de riz. Dans un régime restrictif lipidique, moins on absorbe de lipides, plus on absorbe de glucides, et plus l'organisme tourne à bas régime. D'autre part, dans le cas d'un régime restrictif glucidique, l'organisme ne ressent pas les signaux de faim de manière aussi douloureuse.

● À essayer de mincir avec des glucides, mais sans lipides, on risque des accès de boulimie. L'organisme est programmé de telle sorte que l'on ne peut que se ruer sur des barres chocolatées. Aussi, des diététiciens modernes comme le docteur Atkins recommandent-ils, pour perdre rapidement du poids, de combiner des lipides et des protides, avec par exemple des œufs brouillés aux lardons, des langoustines à la mayonnaise ou encore du poisson ou de la viande avec de la salade. Une recommandation qui cadre avec les résultats d'une étude récente de l'Université de Yale aux États-Unis. Durant cette étude, on a proposé à trois groupes de volontaires trois types de déjeuners différents : riches en protides pour le premier, riches en glucides pour le deuxième, et une combinaison de protides et de glucides pour le troi-

IMPORTANT

Évitez les régimes à répétition ! Cela a pour effet de dérégler votre métabolisme énergétique. L'organisme croit à une famine et, en toute logique, il se met en veilleuse. Pour mincir, vous devez être prête à changer progressivement et durablement vos habitudes alimentaires.

sième. La valeur calorique était identique dans chaque cas. Au buffet offert le soir, le groupe « glucides » a absorbé respectivement 31 % et 20 % de kilocalories de plus que le groupe « protides » et le groupe « protides/glucides ». C'est ce groupe qui a eu le plus faim, le plus d'appétit et consommé le plus de graisses. Conclusion de l'étude : le pourcentage de protides est déterminant sur le degré de satiété apporté par un repas.

Les nutriments essentiels qui font mincir

Pour brûler des graisses, le métabolisme doit fonctionner correctement. À cet effet, il suffit d'absorber suffisamment de nutriments essentiels brûleurs de graisses.

La meilleure façon de mincir

Étudiez bien les nutriments essentiels du tableau ci-dessous.

Un repas varié avec beaucoup de fruits et de légumes frais, ainsi que des céréales complètes contient suffisamment d'éléments de ce type et permet donc de prévenir la prise de poids. Après un tel repas, l'énergie dissipée sous forme de chaleur est plus importante que si l'on avait fait un repas à base de conserves, sans aucun produit frais.

Pour brûler des graisses à chaque repas

Avec quelques trucs simples, vous pouvez accroître la capacité de vos repas à brûler les graisses :

● Utilisez des épices fortes : le piment fort et le poivre de Cayenne, mais aussi le poivre noir favorisent la dissipation de chaleur (dépense

Nutriment essentiel	Action	Pourvoyeurs
Carnitine	Véhicule les acides aminés nécessaires à la combustion métabolique	Viande d'agneau, de veau et de mouton
Chrome	Constituant d'enzymes essentiels des métabolismes glucidique et lipidique	Produits aux céréales complètes, brocoli, prunes, noix, thé noir
Inuline, oligofructose	Favorise la croissance de bactéries facilitant la digestion dans l'intestin	Endive, racine de chicorée, produits probiotiques (yaourts, muesli, pain)
Acide linoléique	Régule la résorption des graisses au niveau de la muqueuse intestinale	Huiles végétales (surtout l'huile de lin)
Magnésium	Constituant des enzymes brûleuses de graisses	Noix, noisettes, certaines eaux minérales, légumes
Taurine	Veille à ce que les hormones brûleuses de graisses soient émises en quantités suffisantes	Crevettes, moules, huîtres, viande de veau
Vitamine C	Assure la protection des hormones brûleuses de graisses	Fruits et légumes frais, jus multivitaminés

Soyez à l'écoute des signaux de satiété

de calories!) après le repas et donnent au cerveau le sentiment que l'organisme est vite rassasié.

Buvez du thé : certains thés activent la combustion des graisses. Le thé noir contient du chrome, un sel minéral brûleur de graisses. Le thé de feuilles de framboisier favorise lui aussi la combustion des graisses. Le thé vert stimule les neurotransmetteurs de la satiété. Le thé pu-er est l'un des remèdes secrets des médecins chinois. De longues études cliniques ont permis d'établir que ce thé « rouge », à raison de 0,5 litre par jour, était un amincissant efficace pour les 40 à 50 ans. Hors de cette tranche d'âge, l'effet est beaucoup moins marqué. Préférez le thé d'excellente qualité avec un arôme extrêmement fin (Qualité n° 1). Le thé est, par ailleurs, un excellent moyen de se débarrasser des déchets et des toxines.

Le thé pu-er et son pouvoir amincissant.

IMPORTANT

Évitez d'attiser la faim en donnant à l'organisme l'impression d'un manque de nourriture. Efforcez-vous plutôt de lui donner la sensation d'abondance. Apprenez à bien percevoir les signaux de satiété. Ne pas les entendre conduit à manger de trop et donc à prendre des kilos.

Soyez à l'écoute des signaux de satiété

Les signaux de faim sont plus clairs que les signaux de satiété souvent trop faibles pour qu'on les perçoive. Mais vous connaissez maintenant les ruses des neurotransmetteurs de la faim et vous pouvez les faire taire. N'oubliez pas qu'ils nous viennent d'un temps où le manque de nourriture menaçait notre survie.

Déjouez les neurotransmetteurs de la faim

La vitesse avec laquelle la sensation de satiété s'installe lors d'un repas dépend non seulement de la quantité, du poids et du volume de la nourriture, mais aussi de l'aspect et du goût des plats, de notre attitude envers elle, et souvent même des personnes avec qui nous mangeons.



Faites confiance à votre corps

Apprenez à reconnaître les signaux de satiété. Observez la manière dont vous vous sentez dans votre corps après un repas. De quelle humeur êtes-vous ? Éprouvez-vous une sensation de confort et de bien-être ? Que ressentez-vous dans votre ventre ? Avez-vous l'estomac tendu ou la sensation agréable qu'il est bien rempli ? Essayez de percevoir distinctement ces signaux, ils sont différents d'un individu à l'autre. Faites attention aux tout premiers signaux de satiété pendant le repas. Cessez alors de manger, car le corps ne ment pas : sa perception de la satiété vous informe de manière fiable sur l'énergie dont vous avez réellement besoin.

Apprenez à reconnaître le moment où vous êtes rassasiée

Tant que vous n'êtes pas assez entraînée à percevoir votre « point de satiété », essayez la règle empirique suivante : arrêtez de manger lorsque vous êtes rassasiée à 80 %, autrement dit lorsque vous avez la sensation de ne plus avoir faim, mais que vous pouvez encore avaler quelques bouchées.

Mangez lentement !

Prenez le temps de manger. Préférez des aliments qu'il est impossible d'avaler en deux bouchées. Si vous ingurgitez au lieu de savourer ou si vous mangez devant la télévi-



sion, vous ne donnez aucune chance à votre cerveau d'enregistrer les aliments absorbés. Mangez lentement et dans le calme, vous mangerez moins qu'en grignotant ou en avalant à toute vitesse.

Sachez prendre votre temps et apprécier !

Évitez les produits trop raffinés !

Plus ce que l'on a dans son assiette est varié, plus l'appétit augmente. Les industriels de l'alimentaire savent très bien exploiter ce mécanisme et inventent sans cesse de nouveaux « aliments ». Aussi, préférez des plats simples, pas trop généreusement assaisonnés, pour ne pas être incitée à trop manger. C'est avec les aliments les plus naturels que nos mécanismes de satiété réagissent le mieux, autrement dit

Soyez à l'écoute des signaux de satiété

Des protides sans grossir

- Les meilleurs pourvoyeurs de protides sont la viande, le poisson, les produits laitiers, le soja et les produits au soja.
- Prenez des viandes maigres, comme la dinde ou le poulet. Privilégiez les morceaux les moins gras, comme l'escalope ou le filet et enlevez la graisse sur les bords.
- Optez pour des poissons maigres comme le brochet, l'aiglefin, la sole ou le cabillaud. Vous pouvez malgré tout vous offrir de temps à autre un poisson gras, car la graisse du poisson contient des nutriments essentiels importants pour l'organisme; réduisez alors les quantités de matières grasses dans la sauce.
- Préférez des produits laitiers maigres comme le yaourt allégé ou le fromage à 30 % MG (égoutté) et le petit-lait, qui est un pourvoyeur de protides pauvre en matières grasses idéal pour un en-cas.
- Évitez de paner le tofu ou de l'accompagner d'une sauce grasse, vous feriez exploser le compteur à calories!

ment moins si l'on vous propose une salade ou un morceau de poisson (viande) cuisiné simplement, que si l'on vous présente une salade accompagnée d'une sauce à base de produits raffinés, un morceau de poisson (viande) pané ou des produits transformés comme des fricadelles de viande ou des bâtonnets de poisson.

Rassasiée grâce aux protides

Ce sont les protides qui donnent le mieux la sensation de satiété. Un apport régulier est vital. C'est pourquoi il est très bien régulé : si vous n'absorbez pas assez de protides, vous aurez faim et envie de protides; si vous en absorbez trop, vous n'en aurez vite plus envie.

Aussi, s'il vous prend l'envie d'un steak bien juteux ou d'œufs au plat, mieux vaut ne pas résister, car le corps connaît exactement ses besoins en protides et détermine son appétit en conséquence. Mais n'exagérez pas avec les matières grasses!

Donnez au cerveau la sensation d'être rassasiée grâce aux protides

ceux où l'on peut retracer le végétal ou l'animal à l'origine du produit. Faites l'expérience : vous mangerez certaine-

Rassasiée grâce aux lipides

L'apport en matières grasses joue également un rôle important sur la satiété.

La meilleure façon de mincir

L'absorption de lipides entraîne après quelque temps l'envoi de signaux de satiété au cerveau par certaines hormones. Ces lipides limitent par ailleurs la combustion des glucides, et freinent ainsi la baisse de la glycémie. Pour produire de l'énergie, les cellules peuvent brûler non seulement du sucre, mais aussi les acides aminés des lipides.

Si le sang contient beaucoup de sucre, le corps commence par le brûler. S'il contient au contraire beaucoup d'acides gras, ce sont eux que les cellules utilisent pour la production d'énergie. Lorsqu'on absorbe des matières grasses, la glycémie baisse donc avec un certain décalage et la fringale suivante est reportée d'autant.

Évitez donc de supprimer tous les lipides de votre alimentation, soyez une

consommatrice avertie et suivez une règle simple : optez pour une consommation modérée, mais régulière.

Combinez toujours les aliments riches en graisse avec des garnitures pauvres en calories mais volumineuses, car la graisse occupe un faible volume et les signaux de satiété apparaissent alors plutôt lentement. Prenez exemple sur l'alimentation méditerranéenne, où chaque plat est judicieusement accompagné de pain.

Important : des garnitures au volume important et à faible teneur en calories

Les « bonnes » graisses

Les graisses qui rassasient particulièrement longtemps sont celles contenant des acides gras à « chaînes courtes et moyennes ». Digérées différemment des autres et rapidement assimilées par le foie, elles sont immédiatement utilisées pour la production d'énergie. Elles réduisent la consommation de glucides et freinent ainsi la baisse du taux de glycémie. Elles déclenchent d'autre part un signal rapide de satiété par le biais d'autres mécanismes métaboliques. Couvrez l'apport lipidique principalement par des huiles végétales et de la graisse de poisson. Et renseignez-vous très précisément sur la teneur en matières grasses des différents aliments.

Attention aux graisses cachées dans la charcuterie, le fromage et les produits transformés. Évitez les panures

CONSEIL !

Plus le volume occupé par les aliments est important, plus vite on est rassasié. En choisissant des aliments relativement peu caloriques, mais malgré tout assez volumineux, vous n'aurez plus faim très rapidement sans avoir absorbé trop de calories. Parmi ce type d'aliments, on trouve principalement les fruits, les légumes et les produits aux céréales, comme le pain complet.

Soyez à l'écoute des signaux de satiété



Les produits des fast-foods sont souvent conditionnés en très grosses portions.

et les sauces grasses avec les légumes ou les poissons, afin de leur conserver leur caractère hypocalorique. Les matières grasses du lait sont très intéressantes, car elles ont la même valeur calorique que d'autres, mais rassasient beaucoup mieux et réduisent ainsi l'apport calorique.

Les mauvais tours de l'industrie alimentaire

Bannissez les produits de fast-foods et les plats tout préparés. Ces aliments demandent peu ou pas de temps de préparation, un peu comme les sucreries, le chocolat, la pizza, les hamburgers ou les pâtisseries. On en mange facilement en quantités énormes. D'ailleurs, ils ne sont jamais conditionnés en por-

tions individuelles, mais seulement dans de grands emballages. Pensez aussi aux biscuits apéritifs, aux chips et aux petits fours : ces calories supplémentaires, vous allez longtemps devoir les traîner avec vous.

Nous sommes aussi souvent victimes d'habiles concepteurs : le goût des chips et des produits soufflés au maïs que l'on grignote habituellement devant la télévision est « étudié » pour que nous ne soyons jamais rassasiés. Rayez ces produits de votre alimentation !

Pourquoi la nourriture des fast-foods nous rassasie-t-elle aussi peu ?

Soyez à l'écoute de votre corps

Des signaux extérieurs couvrent souvent les signaux du corps. Manger est en effet un moyen de communication et de compensation. Le centre de la faim réagit par exemple bien au temps, au plaisir, à l'envie, à l'ennui, aux habitudes, aux stimuli visuels et à bien d'autres sollicitations. Ainsi, si la majorité des individus vont presque toujours manger à midi, c'est parce que l'heure de la pause déjeuner est arrivée ou parce que les collègues vont déjeuner, ou encore parce qu'une mère ou une épouse vient juste de cuisiner. Seuls ceux et celles qui savent écouter attentivement les signaux de satiété de leur organisme sont capables de ne pas se remettre trop rapidement à table.

Les produits de régime donnent faim

On trouve sur le marché toute une série de produits de régime censés nous aider à mincir, mais il faut s'en méfier : souvent, ce sont de véritables pièges ! Ne vous laissez pas prendre, notamment par les produits suivants :

- Les produits « light » ou allégés sont des imitations dans lesquelles des éléments caloriques (graisses le plus souvent) ont été remplacés par

une matière de remplissage, généralement de l'eau, une imitation synthétique de la graisse ou encore un édulcorant. Mais

chaque organisme dispose de son propre système pour mesurer la valeur énergétique des aliments et constate la supercherie de ces produits hypocaloriques. La sensation de satiété ne parvient pas à s'instaurer et au plus tard après deux jours, on tente avec un appétit démesuré de récupérer les calories manquantes.

- Lorsqu'on opte pour des produits allégés, on compense le manque de lipides par un apport

accru en protides et en glucides. Lorsqu'on remplace le sucre par un édulcorant, on comble le manque de calories par un apport supplémentaire de glucides. L'excédent calorique est donc maintenu. Certains produits (presque) sans matières grasses contiennent autant de calories que les mêmes produits complets ; au total, on absorbe alors encore plus de calories !

- Les édulcorants sont certes des imitations hypocaloriques du sucre, mais pas forcément des amincissants. Lorsque la langue perçoit quelque chose de sucré, le cerveau « sait » que le taux de glycémie doit augmenter et il donne préventivement l'ordre de libérer de l'insuline pour faire baisser ce taux. Aucun glucide ne parvenant dans le sang, ce réflexe conduit à la décomposition d'une partie des réserves de glucides du sang. Lorsque la glycémie descend sous un certain seuil, la faim, voire la fringale, se fait sentir. Conséquence : on se met à manger.

C'est au supermarché que l'on commence à grossir. Nombreux sont en effet les individus à la recherche d'une alimentation hypocalorique qui se retrouvent chez eux avec de véritables activateurs de la prise de poids. Quelques-unes des désignations le plus souvent utilisées sont expliquées dans le tableau ci-contre. Pensez-y dans vos achats, soyez une consommatrice avertie !

Les édulcorants peuvent donner faim



Les produits de régime n'aident que modérément à mincir.

Comment déjouer les pièges du supermarché

Light ou allégé

Ces termes donnent l'impression d'un produit pauvre en calories. Mais tout ce qui porte l'étiquette « light » ou « allégé » est laissé à la seule appréciation du fabricant, car ces désignations ne sont pas protégées par la loi. Un produit allégé peut être facile à digérer, léger et aéré, sans alcool, décaféiné, sans nicotine ou sans acide carbonique, mais pas forcément pauvre en calories. Cherchez donc exactement à quoi se réfère cette désignation. Si les indications sur l'emballage ne sont pas claires, laissez ce produit sur son rayon !

À teneur réduite en calories (basses calories)

Cette désignation est définie dans une directive européenne. La valeur énergétique de tout produit correspondant doit être inférieure d'au moins 40 % à la valeur énergétique moyenne d'un produit courant comparable. Des valeurs énergétiques maximales sont par ailleurs fixées pour certains produits.

Pauvre en calories

Cette mention ne peut être utilisée que si la valeur énergétique d'un aliment liquide ou solide est inférieure respectivement à 20 kcal (84 kJ)/100 ml et 50 kcal (210 kJ)/100 g.

Produits diététiques

Ce sont des produits alimentaires dont la composition a été modifiée par rapport aux produits normaux : ils peuvent être pauvres en sodium, pauvres en sel, riches en protéides, sans gluten et répondre à certaines contraintes alimentaires, par exemple dans le cas d'allergies ou de diabète. En règle générale, ces produits ne sont pas « basses calories ».

Produits sans sucre

Cette désignation n'est pas définie sur le plan législatif. Elle indique seulement que l'on n'a pas utilisé du sucre ordinaire (saccharose). Ces produits peuvent tout à fait contenir d'autres agents sucrants, tels que glucose, maltose et fructose ou des produits de substitution du sucre. Le plus souvent, il s'agit de produits destinés à préserver la santé des dents.

Produits de substitution (succédanés) du sucre

Le sucre est souvent remplacé par des produits de substitution, tels que le fructose, le glucite, le maltitol, le mannitol, le xylitol ou l'Isomalt. Ces substances ont l'avantage de ne pas être cariogènes (= favoriser les caries) et d'être décomposées sans générer d'insuline, ce qui empêche ainsi l'élévation du taux d'insuline dans le sang et la sensation de faim. Tous ces produits (maltitol et Isomalt exceptés) sont aussi caloriques que le sucre blanc et ne sont donc pas indiqués pour les régimes basses calories.

Édulcorants

Ce sont des agents adoucissants hypocaloriques dont le pouvoir sucrant est nettement plus élevé que celui du sucre blanc. Parmi eux figurent la saccharine, le cyclamate et l'aspartame.

Substituts de matières grasses – la formule miracle?

Les concepteurs de denrées alimentaires proposent une solution séduisante à toutes les personnes qui ne veulent pas renoncer aux matières grasses : ils ont mis au point des substituts qui ont le goût des matières grasses, mais qui n'en contiennent pas et qui sont pauvres en calories. Si ces produits ont leur place dans le cadre d'un régime restrictif, il faut toujours à terme modifier ses habitudes alimentaires. On distingue trois types de substituts :

Substituts à base de glucides

Élaborés à partir d'amidon et de cellulose, ces produits ont une consistance gélatineuse. On n'a pas jusqu'ici noté d'effets secondaires indésirables. On les trouve dans de nombreux produits «light», notamment les sauces pour salades, les pâtes à tartiner, les crèmes glacées, les flans et autres desserts et pâtisseries. Dans la liste des ingrédients, ils se cachent sous la mention « amidon modifié ». De tels produits, par ailleurs digérés par le corps, permettent d'économiser jusqu'à 70 % de matières grasses.

Amidon modifié : substitut de matières grasses

Substituts à base de protéines

Grâce à un procédé physique particulier, des protéines sont fractionnées en très petites particules qui simulent le goût des matières grasses. Les produits de base, protéines de volaille, lait écrémé et petit-lait, sont additionnés d'eau, de sucre, de liants végétaux, de lécithine et d'acides.

Ces produits (Simplese, par exemple), qui sont normalement digérés et ont une valeur calorique de 4 kcal/g, sont le plus souvent employés dans des desserts, des produits à base de yaourt, des dips (sauces) et des assaisonnements pour salades.

Graisses synthétiques

Ces substituts synthétiques sont élaborés par conversion chimique du sucre de canne avec des acides gras provenant de haricots secs de soja, d'huile de maïs ou de coton. Le plus connu, Olestra, n'est pas encore sur le marché français ; il n'est pas digéré et ne contient donc aucune calorie.

Effet secondaire gênant : ils donnent des selles muqueuses et liquides. Des réserves persistent, par ailleurs, à l'encontre de ces imitations de matières grasses : on pense qu'elles pourraient entraver

Pilules contre la faim, attention danger !

l'assimilation des vitamines liposolubles et former des dépôts dans l'organisme.

Pilules contre la faim, attention danger !

On trouve depuis peu des pilules anorexigènes (ou coupe-faim, comme le Xenical®) qui ralentissent l'assimilation des graisses grâce à leur substance active qui se fixe aux lipases dans l'intestin grêle et les bloquent : ainsi, presque un tiers des matières grasses absorbées sont éliminées sans avoir été digérées. Cette substance exerce par ailleurs une influence bénéfique sur le taux de graisse dans le sang.

Les pilules amincissantes présentent certains dangers.

Ces substances apparemment bien séduisantes ne sont cependant pas sans danger : lorsqu'on ingère ces produits, d'autres vitamines liposolubles sont évacuées sans être digérées.

IMPORTANT

Les pilules ne peuvent en aucun cas remplacer de bonnes habitudes alimentaires ! Bien au contraire : elles conduisent plutôt à adopter un mode d'alimentation négligeant. Le sentiment de devoir faire quelque chose personnellement ne cesse de s'effacer. Les impulsions de l'organisme, comme le besoin d'exercice, sont carrément étouffées.

Ces pilules sont donc délivrées uniquement sur ordonnance et dans les cas d'obésité majeure, après une visite médicale approfondie.

D'autres sortes de pilules (Isoméride®, par exemple) étaient censées couper durablement la faim en intervenant sur le métabolisme cérébral, de manière à donner à l'organisme l'illusion de satiété, même après l'absorption de petites quantités de nourriture. Cette substance aux nombreux effets secondaires, tels que fatigue, diarrhée, sueurs et nausées, a été interdite à l'étranger et en France.

Attention aux coupe-faim



Les 10 règles d'or en matière d'alimentation après 40 ans

1

Planifiez vos repas. Prenez un bon petit-déjeuner, de préférence avant 9 heures, par exemple un bol de muesli ou du pain complet avec du fromage blanc. Environ trois heures plus tard, prenez un petit en-cas, un fruit, un yaourt maigre ou deux petits gâteaux secs sans matières grasses. Essayez de ne pas déjeuner plus tard que 13 heures 30.

2

L'après-midi, lorsque vous commencez à vous sentir fatiguée, prenez des aliments à haute valeur énergétique : des protéines et des glucides, par exemple, sous la forme de yaourts maigres ou de cottage cheese, accompagnés de fruits.

Le soir, essayez de dîner entre 18 et 19 heures 30, mais en aucun cas plus tard. Votre organisme aura ainsi suffisamment de temps pour brûler les calories. Le mieux est de prendre une soupe ou une salade, des légumes ou des pourvoyeurs de protéines, tels que de la volaille, de la viande maigre crue, du poisson ou encore des légumineuses. Essayez de ne plus rien manger après 20 heures. C'est à ce moment-là que le risque de prendre du poids est le plus grand.

3

Buvez beaucoup d'eau, mais soyez modérée avec l'alcool. À chaque verre de vin, vous pouvez ajouter 100 calories à votre repas, et le double ou le triple à chaque cocktail.

Si vous aimez la bière, vous pouvez prendre le soir un verre d'une marque sans alcool, mais pas trop tard. La bière est un puissant diurétique qui évacue les déchets et les toxines de l'organisme. Les vitamines B qu'elle contient ont en outre pour effet d'activer légèrement le métabolisme.

4

Si vous mangez au restaurant, n'oubliez pas que les portions sont prévues pour des hommes. Aussi, insistez bien pour avoir des parts plus petites : ainsi, vous ne serez pas tentée de manger plus que vous le souhaitiez au départ. N'hésitez pas à commander un menu enfant.

5

Concoctez-vous une alimentation basses calories et variée. Achetez à cet effet uniquement des aliments à haute valeur énergétique. Mangez tous les jours des produits frais, notamment des fruits, des crudités et des salades, ainsi que des légumes et des pommes de terre. Vous activerez ainsi les capteurs de satiété de l'organisme.

N'oubliez pas les fibres alimentaires. En ralentissant l'assimilation des sucres, elles contribuent à stabiliser le taux de glycémie. Parmi les bons pourvoyeurs figurent le son de blé, de maïs ou d'avoine, la plupart des céréales, ainsi que les légumineuses séchées et la plupart des légumes cuits.

Les 10 règles d'or en matière d'alimentation après 40 ans

6

Mangez lentement et mâchez suffisamment longtemps. Les signaux de satiété ont besoin d'environ 15 à 25 minutes pour effectuer le trajet de l'estomac au cerveau. Si vous engloutissez votre repas à toute allure, vous allez à coup sûr manger trop et vous sentir ensuite désagréablement ballonnée.

7

Mangez régulièrement des fruits de mer (crevettes, homards, écrevisses, huîtres et langoustines). Ces aliments contiennent de la taurine, hormone dont le rôle est important dans le métabolisme : elle participe à la production des acides biliaires et de l'hormone de croissance, substances qui activent la combustion des graisses.

8

Mangez le moins possible de sucre et de sucreries. Évitez à tout prix les « sucres rapides ». On les trouve non seulement dans tout ce qui a un goût sucré, mais aussi dans les aliments mous, comme le pain blanc, les fruits blets, les gâteaux, les plats tout préparés, les flans, etc.

Mais il y a pire encore : les associations sucres/grasses ! Avec elles, les poignées d'amour sont assurées : les sucres rapides attirent l'insuline qui expédie sur-le-champ les matières grasses dans les cellules où elles sont emprisonnées. Parmi ces aliments qui font le plus grossir et que l'on mange souvent sans faire attention figurent le chocolat, les chips, les pâtes à tartiner aux noisettes et au nougat, les liqueurs aux œufs, le tiramisu, le pain de mie et la baguette.

9

Déjouez l'insuline. Normalement, c'est elle qui transporte le sucre du sang vers les cellules, suivant un processus qui peut lui aussi donner faim. Grâce au sport, l'organisme génère une protéine (GLUT4) qui assure cette tâche et envoie du sucre dans les cellules vides environ encore deux heures après l'arrêt de l'activité physique.

En mangeant des glucides complexes à haute valeur nutritive (pain complet, par exemple) immédiatement après l'effort, vous pourrez stopper efficacement la faim, sans être prise de fringale par la suite. Mais si vous succomez à des frites mayonnaise ou à une délicieuse tarte, vous aurez toujours faim ou vous serez très vite à nouveau affamée.

10

Évitez les graisses durcies, produits de décomposition des graisses (graisses oxydées et acides gras trans). On les trouve dans la graisse chaude (friture), dans certains types de margarine et de nombreux produits tout préparés. Non seulement, elles génèrent des déchets néfastes pour votre ligne, mais elles sont un véritable danger pour votre santé, car elles favorisent tout particulièrement les maladies de civilisation comme l'infarctus du myocarde, l'artériosclérose ou le diabète.