

A vitalité!

Soyez intello, perdez des kilos!

Bien qu'il existe une multitude d'écoles de pensée, une certitude demeure, et ce, surtout en ces temps de consommation immédiate de bouffe à la va-vite : le sucre tue! Celui-ci nous rend d'ailleurs 6 fois plus dépendants que l'héroïne, et est la source fréquente de maladies inflammatoires et de problèmes hormonaux.

**PAR FRANCINE SAVARD, NATUROTHÉRAPEUTE/THÉRAPEUTE DU SPORT C.P.M.D.Q.,
COACH EN FORCE ET GAIN MUSCULAIRE P.I.C.P.**



L'industrie de l'alimentation a en quelque sorte compris que les gens sont de plus en plus à l'écoute de leur corps. Par contre, l'industrie aime faire des profits. C'est pourquoi elle a substitué le sucre par des succédanés tels que l'acésulfame potassium, le glycérol, le maltitol, etc. Toutefois, ce n'est que tout récemment qu'une ombre au tableau est apparue. En effet, plusieurs études ont révélé qu'une consommation élevée de ces succédanés serait cancérigène. D'ailleurs, le corps ne sait pas comment se débarrasser de ce type de molécule. Ainsi, ces dernières se logeraient, voire s'accumuleraient, au niveau des hanches, des cuisses, des fesses et du ventre... Vous aimez la destination? Permettez-moi d'en douter! D'ailleurs, plusieurs nutritionnistes renommés s'entendent pour dire que ce ne sont pas seulement les calories qui comptent et qui expliquent une prise ou une perte de poids. Ces calories constituent effectivement une partie de l'équation... mais seulement une partie.

Il va de soi que chaque macronutriment est une source de calories. Par contre, chacun de ces macronutriments (protéine, lipide, glucide et alcool) ont un effet distinct l'un de l'autre. La protéine : stimule le métabolisme, la production de glucagon (hormone sécrétée en temps de cétose) et est très rassasiante. Le glucide : a généralement le plus grand effet sur la glycémie sanguine et a le plus d'impact sur l'insuline (hormone sécrétée par le pancréas). Le lipide (le gras) : ne stimule pas l'insuline.

Au sein du théâtre qu'est notre corps se retrouvent deux éléments tenant un rôle principal : les hormones de votre système digestif, soit l'insuline et le glucagon. Ensemble, leur travail est de stabiliser le niveau de sucre sanguin, et ce, afin de conserver votre machinerie dans le meilleur état possible. Aussi faut-il comprendre l'influence de la nourriture sur l'insuline et le glucagon :



CHANGEMENT VERSUS TYPE DE NOURRITURE

*Type de nourriture	INSULINE	GLUCAGON
GLUCIDE	+++++	aucun
PROTÉINE	++	++
LIPIDE	aucun	aucun
GLUCIDE/GRAS	+++	aucun
PROTÉINE/GRAS	++	++
PROTÉINE ÉLEVÉE/GLUCIDE BAS	++	+
GLUCIDE ÉLEVÉ/PROTÉINE BASSE	+++++	+

*Les participants à cette étude ont ingéré divers types d'aliments et toutes sortes de combinaisons alimentaires différentes pour ensuite subir une prise de sang et constater quel avait été l'impact sur les deux hormones principales.

Valeur nutritive	
Portion de 1 tasse (200 g)	
Teneur par portion	
Calories	260
% valeur quotidienne	
Lipides	13 g 20%
Saturés	3 g 25%
+ trans	2 g
Cholestérol	30 mg 10%
Sodium	660 mg 28%
Glucides	31 g 10%
Fibres	0 g 0%
Sucres	5 g
Protéines	5 g
Vitamine A	4%
Vitamine C	2%
Calcium	15%
Fer	4%

La fluctuation ascendante de l'insuline a été plus distincte chez les sujets ayant consommé plus de glucides et moins de protéines. Nous comprenons donc la raison pour laquelle l'insuline est l'hormone par excellence pour stocker le gras et promouvoir la faim. Lorsque celle-ci fait son travail, qui est d'abaisser les sucres sanguins, cela cause une descente prononcée ce qui, en retour, provoquera un autre cycle de fringales pour des aliments riches en glucides. Résultat : sucres sanguins élevés = plus d'insuline, donc plus de stockage des gras s'ensuit... et ainsi va la glycémie!



DES TRUCS QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

- Éliminer les gras trans et sélection de produits portant la mention «partiellement hydrogéné».
- Consommer plus d'oméga-3 provenant d'huile de poisson (et moins d'oméga-6).
- Éliminer les sucres.
- Éliminer les aliments de type *fast-food* ou de produits emballés.
- Préparer vos repas avec des protéines, de bons gras et des légumes.
- Boire de l'eau (élimination des déchets métaboliques et des toxines se situant dans les cellules adipeuses. Tous les processus métaboliques dépendent de celui-ci. La faim peut cacher la soif, la rétention d'eau peut masquer une perte adipeuse... et moins on boit, plus on retient).
- Dormir (le manque de sommeil peut contribuer à l'augmentation du cortisol et ainsi réduire votre production d'hormones de croissance, ce qui peut causer des rages de sucres et de boulimie). Dormir! C'est la cure idéale pour la perte de poids sans effet secondaire, et c'est gratuit!
- Consommer de 25 à 50 grammes de fibres par jour (stabilise la glycémie, réduit la faim, aide à la perte de poids et protège contre certains types de cancer).
- Être HEUREUSE! Les stimulants naturels de sérotonine (neurotransmetteur de la bonne humeur). Jouer avec les enfants, promener votre animal domestique, faire l'amour, profiter du soleil et rendre service à autrui. Cela stimulera positivement une excellente santé et, par le fait même, votre système immunitaire.

QUELQUES RÉGIMES POPULAIRES

DIÈTE ATKINS (Docteur Atkins)

Se fait en 4 étapes (l'une d'entre elles étant la cétose), ne compte pas les calories ni les grammes, conseille de manger des protéines et du gras tant et aussi longtemps que vous avez faim, prendre 3 repas/jour ou 5 à 6 petits repas, aucune contre-indication pour la consommation des gras saturés.

PROTEIN POWER

(Docteurs Michael et Mary Dan Eades)

Similaire à la diète Atkins, mais mettant plus d'emphase sur la qualité/quantité protéique. La cétose n'est pas la priorité, se fait en 3 étapes, ne nécessite pas le calcul des calories, calcule les grammes de glucides et de protéines, diversité de gras saturés ou non.

LE JUSTE MILIEU DANS VOTRE ASSIETTE (THE ZONE - Docteur Barry Sears)

Aucune comparaison avec les diètes précédentes, sauf le contrôle de l'insuline. Aucune cétose ni étape, ne compte pas les calories, conseille de préparer et de manger 3 repas et 2 collations, et ce, selon les ratios glucides (40 %), protéines (30 %) et lipides (30 %), éviter les gras saturés (mais les oméga-3 et 9 sont fortement suggérés), aucun aliment n'est banni. Les recommandations sont : teneur en gras saturés faible, indice glycémique faible et féculents (les fameux P) très limités.

Tout part de l'intérieur afin d'être belle de l'extérieur!

Références :

Manuel de nutrition, par Jonny Bowden, Ph. D., C.N.S. (P.I.C.P.).
Chaque kilo a son histoire, Tran Tien Chanh, D.M.
Protein Power, Michael Eades, D.M. et Mary Dan Eades, D.M.