

Menu santé et minceur : les règles du jeu

Par Marc Sigrist



*Des règles simples à suivre
et qui ont fait leurs preuves,
pour être en bonne santé et avoir la ligne.*

Les règles de nutrition pour combiner santé et minceur :

- 1 - Commencer le premier repas de la journée avec un aliment riche en protéines.
- 2 - Consommer des légumes à volonté.
- 3 - Consommer de bons lipides.
- 4 - Ne pas avoir de nourriture addictive stockée chez soi.
- 5 - Limiter la consommation d'aliments riches en glucides, sauf si on a une grande activité physique.
- 6 - Les sucreries sont à éviter.
- 7 - Les boissons sucrées sont à éviter : bière, soda et jus de fruit.
- 8 - Les fruits sucrés sont à consommer avec modération.
- 9 - Les édulcorants sont à éviter.
- 10 - Mieux vaut faire la cuisine soi-même.

Plus de détails concernant ces 10 règles dans les pages suivantes.

Règle 1 : Commencer le premier repas de la journée avec un aliment riche en protéines.

Il vaut mieux commencer le premier repas de la journée avec des aliments riches en protéines. Ce sont les protéines qui calment le plus la faim. A la fin de la journée, la consommation totale de calorie sera plus réduite en ayant commencé par manger des aliments riches en protéines, et non des aliments riches en glucides.

Il ne s'agit pas de consommer uniquement des protéines, mais de commencer le repas avec un aliment riche en protéines. C'est un principe du même type que de finir un repas par le dessert riche en sucre, si on prend un dessert. L'ordre des plats est important car il joue un rôle sur l'appétit qui sera plus ou moins grand.

Il est conseillé d'avoir un petit déjeuner consistant. Certains préfèrent ne rien manger au réveil, mais ce n'est pas recommandé.

De bonnes sources de protéines sont :

- les œufs.
- les légumineuses : pois chiches, lentilles et haricots secs.
- le poisson.
- la viande.

Les produits laitiers font-ils grossir ?

Les produits laitiers sont une bonne source de protéines. Des études scientifiques ont noté que les produits laitiers pourraient avoir un effet modeste sur la perte de poids pour ceux qui suivent un régime avec restriction de calorie. Tous les scientifiques ne sont pas d'accord à propos des produits laitiers, c'est un sujet controversé.

Œuf et cholestérol

Une croyance populaire dit qu'il ne faut pas consommer de jaune d'œuf, car il contient beaucoup de cholestérol. Cette croyance est inexacte, on a beaucoup plus de risques d'avoir trop de cholestérol dans le sang, non pas par excès de consommation d'œuf, mais par excès de consommation d'acides gras saturés. La quantité recommandée d'acides gras saturés est de 15 g à 20 g par jour, un œuf en contenant environ 2 g. On peut donc consommer des œufs quotidiennement si on le souhaite.

Les acides gras saturés bloquent l'épuration du cholestérol par le foie. Le cholestérol reste alors dans le sang. Les acides gras saturés se trouvent principalement dans les graisses animales : viande, beurre et fromage. Les viandes grasses, le beurre et les fromages sont donc à consommer avec modération.

Quelle viande choisir ?

Quelles sont les viandes les moins riches en gras ?

Les viandes sont classées en 3 catégories en fonction de leurs teneurs en gras :

- les viandes maigres : moins de 5 % de gras.
- les viandes mi-grasses : entre 5 et 15 %.
- les viandes grasses : plus de 15 %.

La teneur en graisse dépend du morceau de viande.

Morceaux maigres :

- Poulet : escalope, filet.
- Bœuf : bifteck, faux filet, steak haché 5 %.
- Porc : filet.
- Veau : escalope, filet.
- Dinde.

Morceaux mi-gras :

- Canard.
- Poule.

Morceaux gras :

- Bœuf : côte, entrecôte.
- Porc : côte, rôti.

Le label rouge et le label bio garantissent de bonnes conditions d'élevage.

Quel est le mode de cuisson le plus sain ?

La cuisson à haute température de la viande peut générer des composés toxiques. Du poulet cuit à la vapeur est donc plus sain que du poulet grillé.

Le poisson

En plus des protéines, le poisson contient des lipides bons pour la santé, dont les fameux oméga-3. Le poisson peut être consommé cru mariné dans du vinaigre, du citron et des épices. Assurez-vous que le poisson est bien frais avant de faire une marinade.

Règle 2 : Consommer des légumineuses et des légumes à volonté.

Tout le monde est d'accord pour dire que les légumes sont bons pour la santé. Certains n'aiment pas les légumes car ils les trouvent trop fades, c'est dommage car les épices, les huiles et les vinaigres sont-là pour relever le goût des plats.

Les légumineuses

Les légumineuses (hors soja) sont des aliments très sains, contenant des protéines, des glucides et des fibres qui font qu'elles rassasient efficacement. L'indice glycémique des légumineuses est beaucoup plus bas que celui des céréales. Ceux qui souhaitent perdre du poids peuvent remplacer les aliments riches en glucides (pâtes, pommes de terre, riz, etc.) par les légumineuses. Il suffit de choisir son aliment préféré parmi : pois chiches, lentilles et haricots secs.

Le soja

Le soja contient beaucoup de protéine, il contient aussi beaucoup de phytoestrogènes. Les phytoestrogènes ont une structure chimique proche de celle des œstrogènes. Leur effet dans le corps est le même que ces hormones, en moins puissant. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) conseille par prudence de manger peu de soja.

Règle 3 : Consommer de bons lipides.

Les lipides rendent les aliments savoureux, ce sont des exhausteurs de goût.

Les lipides jouent un rôle dans l'absorption des vitamines, les vitamines A, D, E et K étant liposolubles. Ces vitamines sont mieux absorbées si elles sont prises avec des aliments riches en lipides.

Quelles sont les meilleures sources de lipides ?

Les lipides du poisson sont bons pour la santé, les autres produits animaux doivent être consommés avec modération.

L'huile d'olive et l'huile de colza sont les huiles les plus recommandées.

L'huile d'olive est l'élément essentiel de la cuisine méditerranéenne. L'huile d'olive est riche en acide gras monoinsaturés et en polyphénols, ce qui explique ses effets bénéfiques pour la santé.

L'huile d'olive ne doit pas être utilisée pour des cuissons à haute température, elle ne doit pas fumer dans la poêle. Il faut acheter de l'huile d'olive vierge extra obtenue par première pression à froid.

L'huile de colza est également recommandée car elle contient beaucoup d'oméga-3.

L'huile de colza ne supporte pas les hautes températures. Elle peut convenir pour la cuisson douce à la poêle. L'huile ne doit pas fumer.

La cuisson des aliments entraîne un ensemble de réactions chimiques. Une cuisson trop importante a des effets toxiques. Afin d'éviter cela, il faut limiter les cuissons à haute température. Une solution est la cuisson à la vapeur.

Règle 4 : Ne pas avoir de nourriture addictive stockée chez soi

« Le chocolat à la noisette est-il une drogue dure ? »

Une nourriture addictive nous pousse à nous resservir encore et encore. Sa consommation devient facilement excessive. Tout le monde n'a pas les mêmes addictions, il faut identifier les siennes.

Le chocolat en tablette peut être addictif. Il peut être remplacé par une boisson au chocolat, consommée sans sucre. Ainsi vous profitez des bienfaits du chocolat sans les méfaits du sucre. En principe plus un aliment est long à préparer, moins il est addictif. Les aliments addictifs ne demandent en général pas de préparation.

Amande, pistache, cacahouète, noix de cajou, noisette...

... sont bons pour la santé, mais on a tendance à en abuser.

Si vous souhaitez en manger, et que c'est une nourriture addictive pour vous, n'en achetez qu'une petite portion.

Règle 5 : Limiter la consommation d'aliments riches en glucides, sauf pour ceux qui ont une grande activité physique

Un repas idéal va fournir lentement et régulièrement de l'énergie pour éviter d'avoir faim à nouveau après une courte durée.

Le problème avec les aliments riches en glucides est que si on en consomme en trop grande quantité et trop rapidement, la quantité de glucose dans le sang va monter rapidement : c'est le pic de glycémie. La quantité de glucose dans le sang sera alors supérieure au besoin de l'organisme. L'organisme va alors stocker le glucose sous forme de glycogène et sous forme de graisse.

Des pics de glycémie trop importants sont mauvais pour la santé. Autre effet négatif, si le glucose n'est pas fourni lentement et régulièrement par le système digestif, la faim va revenir rapidement.

Tout le monde n'a pas la même sensibilité aux glucides, mais en cas de surpoids cela vient souvent d'une trop grande consommation d'aliments riches en amidon : biscuits, pain, pâtes, pomme de terre, riz et maïs.

L'exemple des sumos permet d'illustrer la prise de poids causée par les glucides : le plat de base des sumos est un ragoût accompagné de 5 à 10 bols de riz. Ils prennent deux repas gargantuesques par jour, un à midi et un le soir, dans le but de devenir des lutteurs énormes.

Règle 6 : Les sucreries sont à éviter

Avant l'apparition du sucre produit industriellement, les gens mangeaient très peu de sucre. Les sources principales de sucre étaient alors le miel et les fruits.

Le miel peut être consommé avec modération. Pour satisfaire une envie de sucre, la meilleure façon est d'ajouter un peu de miel à une boisson chaude, comme du thé, du rooibos ou une autre tisane. Cela permet de consommer le sucre plus lentement, au lieu de manger plusieurs cuillerées de miel d'un coup.

Règle 7 : Les boissons sucrées sont à éviter : bière, soda et jus de fruits.

Les jus de fruits

Il est meilleur pour la santé de manger un fruit que de le consommer sous forme de jus. Le sucre sera ainsi assimilé plus lentement. La faim reviendra moins rapidement.

Une exception doit être faite pour le citron, qu'il vaut mieux consommer sous forme de jus. Il est déconseillé de mâcher du citron en raison de l'effet sur les dents des aliments acides.

Le contact prolongé d'un aliment acide provoque une perte de calcium et de phosphate pour les dents. C'est l'érosion dentaire. De plus un pH légèrement acide dans la bouche va favoriser l'action des bactéries qui attaquent les dents et forment des caries.

Notez que le citron n'est pas le seul aliment ou boisson acide, par exemple le vin est acide également. Il est recommandé de se rincer la bouche avec de l'eau après avoir consommé un aliment acide.

Le vin

On peut boire du vin avec modération et rester mince. Privilégiez les vins secs (teneur faible en sucre) et évitez les vins doux (teneur forte en sucre) comme le muscat.

La bière

La bière est riche en glucides. Un litre de bière blonde comporte 35 g de glucides. Ce n'est un secret pour personne que les buveurs de bière ont tendance à prendre du poids. Les sumos boivent de la bière en grande quantité pour leur régime spécial de prise de poids. Evitez la bière si vous ne voulez pas devenir sumo.

Règle 8 : Les fruits sucrés sont à consommer avec modération.

Pour ceux qui veulent mincir, évitez les fruits trop riches en sucre comme l'orange, le raisin et les figues. Ils sont très riches en énergie. Mangez des fruits pauvres en sucre comme la tomate ou l'avocat.

Règle 9 : Les édulcorants sont à éviter.

Evitez les édulcorants, qui sont soupçonnés de dérégler le métabolisme des glucides.

Au sujet des édulcorants, des chercheurs ont mené une expérience sur des rongeurs divisés en deux groupes.

Le premier groupe reçoit comme nourriture du yaourt sucré (avec du vrai sucre : le glucose). Le second groupe reçoit le même yaourt mais avec des édulcorants à la place du sucre. Ce second groupe a pris 40 % de poids en plus que le premier groupe, après 12 semaines de ce régime.

Saccharin and aspartame, compared with sucrose, induce greater weight gain in adult Wistar rats, at similar total caloric intake levels.

Feijó FD, Ballard CR, Foletto KC, Batista BA, Neves AM, Ribeiro MF, Bertoluci MC.

Autre problème : manger des édulcorants va réduire la sensibilité au goût sucré qu'on ressent plus ou moins fort. Il se met alors en place un cercle vicieux où on mange des aliments toujours plus sucrés.

Règle 10 : Mieux vaut faire la cuisine soi-même.

« On n'est jamais mieux servi que par soi-même. »

Préparer les plats à la maison permet d'être sûr de ce qu'on mange. Tous les plats préparés vendus en supermarché sont à éviter. Mieux vaut préparer les plats soi-même car les plats industriels contiennent beaucoup trop de sel, de sucre, de mauvaises graisses, d'exhausteurs de goût et toutes sortes de produits chimiques comme des conservateurs.

Les exhausteurs de goût comme le glutamate ont la propriété d'augmenter l'appétit. C'est pour cela que si on commence à manger un paquet de chips, il est difficile de s'arrêter. Sur le moment, on ressent un besoin frénétique de manger dû aux exhausteurs de goût.

Pour un industriel, le plat idéal doit être addictif, facile à conserver et avoir des ingrédients peu onéreux. Si les ingrédients de base sont insipides, il suffit d'y ajouter du sel, du sucre ou du gras. Ce n'est pas du tout le plat idéal pour la santé du consommateur. Ces mauvais ingrédients se retrouvent dans quasiment tous les biscuits apéritifs, plats cuisinés, pizzas et desserts achetés dans le commerce.

Voici un des nombreux avantages de cuisiner soi-même : au lieu d'utiliser du sel ou du sucre pour relever un plat trop fade, il suffit d'utiliser des épices. C'est extrêmement simple de préparer un bon plat équilibré. Ça ne coûte pas cher. Ce n'est pas forcément long, il suffit de quelques secondes pour découper une tomate par exemple.

Il est fréquent de devoir manger à l'extérieur, et il n'est pas toujours possible de trouver un restaurant servant des plats de qualité. C'est la difficulté principale si on veut manger équilibré. Il ne faut tout de même pas diaboliser tous les restaurants. Manger à l'extérieur permet de découvrir de nouveaux plats.

En voyage, si on veut manger sainement, il vaut mieux louer un appartement avec une cuisine qu'une chambre d'hôtel classique. Pour certaines destinations louer un appartement est moins cher que de payer pour une petite chambre d'hôtel.

Comment réussir à suivre ces 10 règles et mincir ?

Suivre l'évolution de son poids

Pour s'assurer que le nouveau régime fonctionne et ainsi rester motivé à le suivre, il faut mesurer régulièrement son poids pour voir si il va dans la bonne direction.

Chez certaines femmes le syndrome prémenstruel entraîne une prise de poids temporaire due à une rétention d'eau excessive. Ces femmes peuvent donc connaître des fluctuations importantes de poids. Il est alors peu utile de mesurer le poids pendant cette période précédant les règles.

Suivre l'évolution de son tour de taille

Mesurer le poids total n'indique pas la composition du corps (la masse grasse et la masse musculaire). Le problème est qu'il est compliqué de mesurer la masse grasse.

Pour savoir si la masse grasse corporelle augmente ou diminue, il est intéressant de faire des mesures de tour de taille.

Les hommes stockent les graisses plutôt au niveau du ventre. Les femmes stockent au niveau du ventre, des hanches, des fesses et des cuisses.

- Pour les hommes une mesure de la taille au niveau du nombril est adaptée.
- Pour les femmes les mesures adaptées sont au niveau du nombril, des hanches (largeur maximale) et des deux cuisses à la moitié de la longueur.

Pour faire ces mesures, vous pouvez utiliser une ficelle et ensuite mesurer la longueur avec un mètre.

Prendre des photos avant et après

Cela permet de se rendre compte des résultats du changement de régime, comme par exemple les traits du visage qui deviennent plus affinés.

Remarque finale

Vous pouvez améliorer votre régime progressivement et régulièrement. Une fois que le premier pas a été accompli et que les premiers résultats positifs se présentent, la progression se fait naturellement, sans forcer.

Merci pour votre intérêt !

Ozinzen.com – *Mode de vie et santé*