

Mieux comprendre les liens entre l'alimentation et le poids.

Mise à part quelques êtres qui se nourrissent de Prana, nous avons besoin en tant qu'être humain de manger pour assurer notre survie. L'apport alimentaire quantitatif est assuré par les macro-nutriments: les glucides (les sucres), les lipides (le gras) et les protides (les protéines). Pour compléter cet apport quantitatif, les ressources qualitatives, indispensables à la vie, sont assurées par les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les fibres et l'eau.

De nos jours, la préoccupation du poids corporel redevient un enjeu majeur de bien être, de santé, d'écologie et d'économie. Si dans les siècles passés, la surcharge pondérale était considérée comme un signe de réussite, on sait aujourd'hui que le surpoids est associé au risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'hypertension artérielle, de pathologie articulaire et même de cancer. Si nous sommes bouleversés par les images d'Afrique montrant la dénutrition, il faut savoir que les classes socio-économiques défavorisées sont le plus touchées par l'obésité dans grand nombre de pays de la planète.

Bien entendu, la tendance à prendre du poids est à mettre en lien avec la sédentarité de nos sociétés et donc la nette diminution de l'activité physique. Une étude a montré que des élèves âgés de 10 ans avaient perdu près de 30% de leur capacité physique en 20 ans. Notre poids « idéal » peut être calculé par l'IMC (indice de masse corporel); il s'agit du rapport entre le poids (en kg) et la taille (en mètre) au carré. Une valeur est dite « normale » entre 20 et 25, en surpoids entre 25 et 30 et en obésité à partir de 30. Cette formule n'est pas adaptée aux enfants (se référer aux courbes du carnet de santé pour cela) et aux sportifs très musclés.

Alors comment faire pour agir sur notre poids et donc sur notre bien être et notre capital santé.

Sans aborder l'élément qu'est l'activité physique, nous pouvons faire un focus sur les répercussions de l'alimentation sur le poids.

Très clairement, nous savons aujourd'hui que les régimes font grossir. Une large étude menée sur une trentaine d'années a étudié deux populations partant d'un poids identique. L'une ne se pesait jamais et ne faisait pas de régime, l'autre était perpétuellement au régime. Au bout

de 20 ans, les résultats ont montré que les personnes au régime en permanence pesaient en moyenne deux kilos de plus que les autres. Le régime occasionne de la frustration, de la culpabilité et du désespoir. Pire, au bout d'un certain nombre d'années, les patients ne perdent plus un gramme malgré une alimentation hypocalorique. L'explication est simple: nous avons besoin d'énergie pour assurer nos fonctions vitales de base (c'est ce que l'on appelle le métabolisme basal) et nous avons besoin d'énergie pour compenser les dépenses liées à notre activité physique. Ce qui consomme des calories dans notre organisme, c'est notre quantité de muscles. Quand vous faites un régime, vous perdez du gras mais aussi du muscle puis quand vous reprenez du poids, vous ne reprenez que du gras. Si vous faites cela dix fois, vous vous retrouvez avec le même poids et beaucoup moins de muscle. Votre métabolisme basal a donc diminué et votre apport calorique devra diminuer pour ne pas prendre du poids.

Allons plus en détail dans l'alimentation: le gramme de lipide apporte 9 kcal (kilocalorie), le gramme de protéine et de glucide: 4 kcal chacun. Notre apport quantitatif souhaitable dans une journée est 45 à 50% de glucides, 20% de protéines et 30% de lipides. L'autre source d'énergie vient de l'alcool: le gramme d'alcool apporte 7 kcal; on parle de « calories vides » car elles ne servent à rien. Pour être plus parlant, si vous consommez 5 verres de vin par jour, vous absorbez près de 1000 kcal par jour et vous comprenez bien que si vos besoins sont de 1800 kcal par jour, il ne vous reste pas grand chose à consommer pour ne pas être en excédent énergétique.

Les lipides sont indispensables à la vie, ils sont loin d'être nos ennemis. Dans un objectif de perte de poids, il faudra bien sûr limiter leur quantité (9 kcal le gramme), s'assurer un apport suffisant en acides gras insaturés (certaines huiles, poissons...) et limiter les acides gras saturés qui favorisent les maladies cardio-vasculaires quand ils sont en excès. Dans un objectif de perte de poids, il sera recommandé de diminuer les fromages (surtout à pâte dure) et la charcuterie. Le cholestérol est également très important pour la fabrication de nombreuses hormones. Le taux sanguin devra toujours être interprété en fonction des facteurs de risques des patients.

Les protéines nécessitent un important travail par l'organisme pour être digérées d'où leur faible apport calorique. Les protéines d'origine animale sont plus digestibles que celles d'origine végétale mais leurs

valeurs nutritionnelles sont sensiblement identiques. La démographie mondiale et le besoin d'écologie incitent à diminuer la consommation de protéines d'origine animale. L'excès de protéines ne fait pas prendre un gramme de muscle, car contre il expose à un risque d'insuffisance rénale.

En complément, les patients souhaitant perdre du poids consomment fréquemment des grandes quantités de protéines. Parmi ces sources de protéines, beaucoup consomment du jambon blanc. Nous savons depuis 1979 que les sels nitrates (conservateur E250) donnant la couleur rose du jambon et autres produits de charcuterie, augmentent de manière significative le risque d'avoir un cancer du côlon. Malgré la pression populaire grandissante, l'industrie agro-alimentaire n'a pas choisi de retirer l'E250 alors qu'il serait tout à fait possible de produire des aliments plus naturels sans conservateur nocif et moins « roses ».

Les glucides représentent notre réservoir d'énergie en étant stockés dans le foie et dans les muscles sous forme de glycogène. Il existe les glucides simples (les sucres) et les glucides complexes (pâtes, riz...). Dans le cadre d'une régulation de poids, la seule chose qui est importante c'est ce que l'on appelle l'index glycémique d'un aliment c'est à dire la vitesse avec laquelle le glucide va être dégradé par l'organisme.

Tout se joue au niveau du pancréas (glande de l'organisme) par le biais de la sécrétion d'insuline (hormone qui baisse la glycémie et nous évite d'être diabétique). Plus les glucides sont dégradés rapidement (index glycémique élevé), plus la sécrétion d'insuline est importante. L'insuline est une hormone anabolisante: elle stocke les glucides et les lipides dans le foie, les tissus et les parois des vaisseaux. Les patients qui ont dégradé la fonction pancréatique (trop de sucres rapides, de gras et manque d'activité physique) développent ce que l'on appelle une insulino-résistance; en clair, ils sont en mode stockage de graisses et de sucres.

Pour diminuer l'index glycémique d'un aliment, nous pouvons diminuer l'apport en sucres rapides et associer la prise de légumes verts à la prise de féculents par exemple.

Le piège vient également des nombreux produits allégés présents sur le marché. La diminution du gras dans ces produits est compensée par certains sucres à index glycémique élevé, méfiance...

Dans nos faux amis, nous pouvons également parler du pain blanc et de la pomme de terre qui ont un index glycémique aussi important que le sucre.

Dans la régulation du poids, la chrono-nutrition étudie le moment où nous devons manger. Le petit déjeuner ne doit pas être sauté, il pourra être copieux. Le repas du midi doit être équilibré et le repas du soir léger. Pour perdre du poids, il est important de privilégier le plaisir de l'alimentation pour éviter la frustration. Il est conseillé de cuisiner soi-même et d'éviter dans la mesure du possible la consommation de produits transformés.

Chez beaucoup de personnes qui veulent perdre du poids, il existe une corrélation évidente avec des désordres émotionnels où le plaisir de la prise alimentaire est en rapport avec une conduite addictive qui aura pour objectif de compenser une souffrance conscientisée ou non. Dans les travaux de Didier Joire (fondateur de la méthode «Hypnose Universelle»), il semble exister fréquemment une problématique de colère et de troubles sexuels. Le travail sur l'inconscient obtenu en hypnose est assurément un plus dans une démarche holistique des surcharges pondérales.

Au total, dans un objectif de bien être et de bonne santé, nous pouvons recommander pour réguler son poids d'apprendre à mieux manger plutôt que de vouloir faire un régime. Le plaisir de manger doit toujours être respecté. Beaucoup de personnes ignorent, par habitude, leurs erreurs alimentaires. L'avis ponctuel d'un spécialiste (diététicienne, naturopathe) peut être d'une grande utilité. D'un autre côté, le maintien d'une activité physique est indispensable en particulier pour entretenir notre capital musculaire et enfin la prise en charge de troubles émotionnels en rapport avec le surpoids peut être assurée par des thérapies brèves comme l'hypnose.