



# ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE

*Sédentarité, malbouffe <sup>(1)</sup>... Le surpoids et l'obésité progressent à un tel rythme dans notre société que les experts parlent aujourd'hui d'épidémie !*

*En France, 15% des 14-15 ans seraient en excès pondéral <sup>(2)</sup> ou obèses.*

*Quels sont les risques d'avoir des kilos en trop ? Et, surtout, comment les prévenir ?*

## T'ES TROP GROS !

Etre trop gros, qu'est-ce que ça veut dire ? Chacun possède sa propre physionomie et vouloir ressembler aux tops models des magazines relève de l'illusion pour la plupart des individus. L'évaluation de la corpulence se fait par l'indice de masse corporelle, calculé de la manière suivante :

Indice de Masse Corporelle  
= poids (kg)/(taille)

Chez l'adulte, la norme est estimée entre 18.5 et 24.9 (kg/m<sup>2</sup>). Les

personnes qui souffrent d'obésité ont une valeur supérieure à 30 (kg/m<sup>2</sup>). Entre 25 et 30 (Kg/m<sup>2</sup>), on parle de surpoids. Chez l'enfant et l'adolescent, la corpulence varie en fonction de l'âge et de la croissance. Un médecin généraliste est apte à estimer si quelqu'un présente un excès pondéral ou pas.



# T'AS QU'À FAIRE UN RÉGIME !

Quand les kilos s'installent, le réflexe est de faire un régime. Régime hypocalorique (diminution de la quantité de sucre et de graisses ingérés), régimes d'exclusion (ne pas consommer tel ou tel aliment), régimes dissociés (manger de tout ou presque mais pas en même temps), substituts de repas... Dans la plupart des cas, les régimes se révèlent remarquablement inefficaces : au bout d'un an, 30 à 60% du poids perdu est regagné ! Pourquoi ? L'objectif des



## L'OBÉSITÉ PÈSE LOURD SUR LA SANTÉ

Si chacun connaît les inconvénients esthétiques des kilos en trop, les effets sur la santé sont moins connus : accélération de l'usure des articulations, arthrose, apnée du sommeil... L'une des complications la plus souvent associée reste le diabète, qui se caractérise par une élévation du sucre dans le sang.

**Le diabète\* touche 2 millions de personnes en France, dont de plus en plus d'adolescents et de jeunes adultes.**

\* Le diabète de type 2, qui est à différencier du diabète de type 1, une maladie auto-immune plutôt rare.




Prescrit par le médecin généraliste, le traitement consiste le plus souvent en une prise de cachets. Une très grande obésité (IMS>40) compliquée d'un diabète raccourcit incontestablement l'espérance de vie, statistiquement de 10 ans ! L'incidence sur le pronostic vital d'une obésité moyenne (IMC entre 30 et 40) dépend de plusieurs critères. Ainsi, les graisses du bas du corps (fesses, cuisses) sont peu dangereuses pour la santé. En revanche, les gros ventres présentent des risques de maladies cardiovasculaires et de cancers. Le diabète devient une véritable question de santé publique : d'ici à 20 ans, une épidémie de 40% de diabétiques en plus est annoncée...




### Petite histoire de la cellulite

Comment les kilos s'accumulent-ils ? A l'origine de la cellulite, l'adipocyte. Cette cellule de l'hypoderme<sup>(3)</sup> est un réservoir de graisse aux capacités de stockage quasi illimitées : sa taille peut être multipliée par 60 ! Les adipocytes sont regroupés en petites vésicules<sup>(4)</sup> séparées par des cloisons inextensibles. Lorsqu'on grossit, le tissu graisseux se développe : les adipocytes augmentent en taille... et en nombre ! Des dépressions visibles se forment à la surface de la peau : c'est la fameuse "peau d'orange". Les adipocytes gorgés de graisse compriment les vaisseaux sanguins et lymphatiques<sup>(5)</sup>. La microcirculation et les échanges cellulaires sont alors perturbés, ce qui favorise la rétention d'eau dans les tissus. Si l'on maigrit, la taille des adipocytes se réduit, mais jamais leur nombre. Pour éviter de voir les kilos s'installer, il est donc primordial d'éviter de générer de nouvelles cellules graisseuses.



régimes est de créer un déficit énergétique afin que l'organisme consomme moins de calories qu'il n'en dépense. Or, chez un sédentaire, la dépense énergétique est due à l'activité physique (20 à 30%), à la digestion des aliments (10 à 15%) et surtout au métabolisme de base<sup>(6)</sup>. Lors d'un régime, les kilos perdus sont composés à 75% de graisses et à 25% de muscles. Autrement dit, au-delà d'un certain seuil, on ne perd plus de poids mais le corps en prend un coup !



C'est la masse musculaire et le métabolisme qui sont impactés. Par ailleurs, les régimes ne sont pas sans danger : certains nécessitent obligatoirement un bilan médical, d'autres peuvent entraîner un manque de vitamines, de minéraux, d'acides gras... Des complications peuvent survenir : calculs, goutte, troubles hépatiques, augmentation de l'hypertension artérielle, du cholestérol sanguin, accidents cardiovasculaires, etc. En résumé, si on choisit de faire un régime, mieux vaut être accompagné par un diététicien et faire jouer le bon sens : des changements modérés sont préférables à des pertes de poids radicales !



## GROSSIR OU NE PAS GROSSIR, TELLE EST LA QUESTION

Alors, comment prévenir l'excès de poids ou perdre des kilos ? La recette est bien connue : allier une activité physique régulière à une alimentation variée et équilibrée reste le meilleur atout minceur. Contrairement aux régimes hypocaloriques, le sport permet de maintenir un bon fonctionnement du métabolisme tout en prolongeant la dépense calorique. La masse musculaire est conservée, voire augmentée, tandis que la masse adipeuse diminue. L'activité physique minimale répondant aux besoins de l'organisme est d'une demi-heure par jour, en durée continue ou en trois fois dix minutes. L'action doit provoquer un début d'essoufflement et une accélération du rythme cardiaque. Faire du sport renforce les muscles (sans oublier le muscle cardiaque), les os, améliore l'équilibre et facilite la détente et le contrôle du stress...



### PETIT GLOSSAIRE POUR Y VOIR PLUS CLAIR

<sup>(1)</sup> **Malbouffe** : aliments dont les conditions de production et distribution nuisent à la qualité et à la sécurité de l'alimentation

<sup>(2)</sup> **Excès pondéral** : un excès de poids

<sup>(3)</sup> **Hypoderme** : l'épiderme est la couche superficielle de la peau ; l'hypoderme est celle qui se situe en dessous

<sup>(4)</sup> **Vésicule** : organe en forme de petit sac et qui sécrète la bile indispensable à la digestion des aliments

<sup>(5)</sup> **Lymphatique** : la lymphe est un liquide organique incolore ou ambré, d'une composition comparable à celle du plasma sanguin

<sup>(6)</sup> **Métabolisme** : maintien de l'activité physiologique comme le pouls, la respiration, la température corporelle, le renouvellement des tissus, etc.

<sup>(7)</sup> **Oléagineux** : qui contient de l'huile

# BIEN MANGER

► **Puisque santé semble rimer avec nourriture, le mieux est de tableur sur des modes alimentaires traditionnels qui ont fait leurs preuves. Les régimes crétois ou japonais ont assuré pendant des siècles les meilleurs taux de longévité de la planète à leurs populations. Pourquoi ? Explications d'un spécialiste.**

Cardiologue et nutritionniste, le Dr Michel de Lorgeril a été dès 1994 le principal investigateur de la désormais célèbre étude de Lyon. Réalisée auprès de 600 volontaires victimes d'infarctus, cette étude de prévention a montré qu'une diète méditerranéenne enrichie en acides gras oméga-3 protège le cœur.



## ◊ **Les médias et l'industrie alimentaire parlent beaucoup des oméga-6 et des oméga-3. De quoi s'agit-il exactement ?**

Les oméga-6 et les oméga-3 sont des acides gras essentiels. Je vous explique : on pourrait penser que toutes les graisses se ressemblent, mais en réalité leur structure présente des différences notables. Les corps gras sont constitués d'une sorte d'alcool (le glycérol) auquel sont fixées trois "branches" qu'on appelle "acides gras", faite chacune de carbone, d'oxygène et d'hydrogène.

• Les acides gras sont dits saturés lorsqu'ils ne peuvent plus accepter d'hydrogène. On les rencontre dans le beurre, la charcuterie, les viandes grasses, certaines huiles tropicales et ils ont tendance, en excès, à favoriser les maladies cardio-vasculaires.

• Les acides gras mono insaturés peuvent recevoir une molécule d'hydrogène. Le plus connu est l'acide oléique, composant principal de l'huile d'olive et de l'huile de colza. Ils protègent de nombreuses maladies chroniques comme le diabète.

• Les acides gras polyinsaturés peuvent, eux, recevoir plusieurs molécules d'hydrogène. Ils constituent une bonne partie des acides gras que l'on trouve dans les huiles végétales les plus communes. **Il existe deux grandes familles bien distinctes d'acides gras polyinsaturés, les oméga-6 et les oméga-3. Ces deux acides gras sont dits "essentiels" car ils doivent être apportés par l'alimentation : l'organisme ne sait pas les synthétiser.** Chacune des deux familles a un chef de file, une molécule à partir de laquelle

sont élaborés les autres membres. Dans le cas des oméga-6, c'est l'acide linoléique que l'on trouve en abondance dans le tournesol et le maïs. Dans le cas des oméga-3, c'est l'acide alpha-linolénique, que l'on trouve surtout dans les noix, le colza, le soja et le lin. Une fois ingérés, l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique sont transformés par notre corps pour donner naissance à une multitude de composés intervenant dans des réactions d'une importance considérable pour la santé : certains des dérivés oméga-6 de l'acide linoléique permettent aux vaisseaux de se dilater, de diminuer la pression artérielle, de rendre le sang fluide... D'autres dérivés des oméga-6 ont des effets opposés et favorisent les caillots, contractent les parois artérielles, augmentent la pression artérielle, l'un de ces dérivés favorise l'inflammation, un autre la douleur... Les dérivés oméga-3 de l'acide alpha-linolénique sont bien moins puissants que ceux de la famille oméga-6 : leurs effets sur la coagulation sont mineurs et plutôt protecteurs. Ils sont infiniment moins inflammatoires que ceux de la famille oméga-6. Certains dérivés des oméga-3 sont même anti-inflammatoires, ils aident à réguler le rythme cardiaque.

## L'ESSENTIEL DU RÉGIME CRÉTOIS

### A CONSOMMER ABONDAMMENT

- fruits et légumes frais de saison
- fruits et légumes secs (raisins secs, abricots secs, dattes, noix, amandes, noisettes et haricots, pois chiches, fèves...)
- ail, oignons, herbes aromatiques (basilic) et jus de citron
- céréales complètes (blé, riz...)
- presque exclusivement de l'huile d'olive (en alternance avec de l'huile de colza)

### A CONSOMMER MODÉRÉMENT

- produits laitiers de brebis ou chèvre, sous une forme fermentée (yaourt ou fromage)
- œufs et viandes maigres (poulets, canards, lapins, dindes)
- les poissons
- boissons alcoolisées, avec une préférence pour le vin en mangeant et les apéritifs anisés

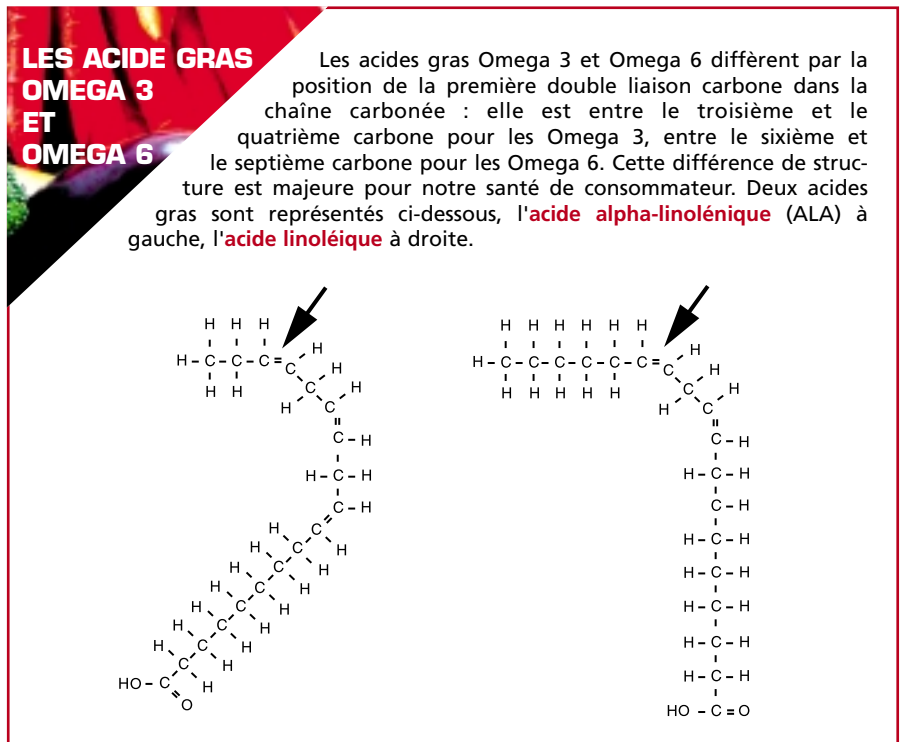
### A ÉVITER

- crème, beurre, lait de vache complet
- huiles végétales autres que les huiles d'olive et de colza
- viandes grasses
- sucre (barres chocolatées, biscuits et boissons et autres aliments industriels contenant des huiles et graisses modifiés)



## ◊ Quel doit être le rapport idéal oméga-3/oméga 6 ?

Les acides gras essentiels peuvent être assimilés à des vitamines, et comme pour celles-ci, suivant l'alimentation, il y a des risques de déficience absolues ou relatives, avec parfois même de vraies carences. Le corps a besoin des oméga-3 et des oméga-6 en quantité à peu près équivalente. Or, l'évolution de notre alimentation, notamment durant les cinquante dernières années, a modifié ce rapport optimal. Dans la nature sauvage, les oméga-3 sont prépondérants alors que dans le monde agro-industriel moderne, c'est l'inverse : les oméga-6 dominent. Les oléagineux<sup>(7)</sup> préférés de l'industrie alimentaire, le tournesol et le maïs, sont très riches en oméga-6. Ils sont certes indispensables à l'organisme mais pas dans les proportions où ils sont consommés actuellement ! On a aujourd'hui un rapport de 20 oméga-6 pour 1 oméga-3 aux Etats-Unis et plutôt de 10 à 15 pour 1 en France. Il devrait être de 4/1 voire de 2/1 ! La transformation de l'alimentation au profit de la nourriture industrielle contribue fortement à la génération des principales maladies de notre société : maladies chroniques comme le diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers... Il est urgent de revenir à des habitudes alimentaires plus saines, calquées par exemple sur la diète méditerranéenne !



## ◊ Pouvez-vous donner quelques conseils concrets ?

Concernant les huiles, c'est simple : il est recommandé d'utiliser de préférence de l'huile de colza car c'est la plus équilibrée. Mise à part l'huile d'olive, toutes les autres sont à rejeter ou à consommer de manière exceptionnelle. Certains oméga-3 (les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA)) sont particulièrement indispensables à l'organisme. On les trouve presque exclusivement dans les poissons gras comme le

saumon, le maquereau, la sardine, dans les œufs de poule nourries avec des graines de lin (il existe des filières comme Bleu-Blanc-Cœur), ou dans certains abats, comme la cervelle. Suivant le mode nutritionnel et l'état de santé de la personne, il peut être judicieux de prendre des compléments alimentaires, c'est-à-dire des capsules d'oméga-3 vendues en pharmacie.



## UNE RECETTE AUX OMEGA-3 !

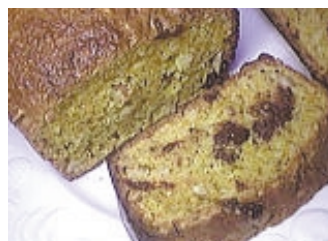
### LE GÂTEAU AUX CAROTTES

#### Ingrédients

- 2 tasses de farine complète
- 2 tasses de sucre en poudre
- 2 cuillerées à café de levure
- 1 cuillerée à café rase de sel fin
- 2 cuillerées à café de cannelle en poudre
- 3 tasses de carotte grossièrement râpées
- 1 tasse d'huile de colza
- 4 œufs entiers

#### Préparation

Préchauffer le four à 225° C. Huiler et fariner légèrement un moule à gâteau. Battre les œufs entiers avec le sucre. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les carottes. Mélanger avec un mixer ou à la main. Ajouter les carottes râpées. Mélanger et verser la préparation dans un moule. Enfourner. Maintenir la température pendant 45 minutes environ mais après 20 minutes de cuisson, éteindre la partie haute du four pour ne laisser que le bas (vérifier la cuisson avec un couteau).



## Pour en savoir +

- <http://www.lanutrition.fr>
- [www.bleu-blanc-coeur.com](http://www.bleu-blanc-coeur.com)
- **Le régime oméga 3, le programme alimentaire pour sauver notre santé.**  
Dr A. Simopoulos et J. Robinson, adapté par Dr. Michel de Lorgeril et Patricia Salen, EDP Sciences, 2004.
- **Le pouvoir des oméga-3, les pionniers de la diète méditerranéenne proposent une nouvelle médecine nutritionnelle.**  
Dr Michel de Lorgeril et Patricia Salen, Editions Alpen, 2005.