

Est-il Possible

de mincir naturellement ?

par Christian Dalisson

Amincissement, perte de poids, un thème très à la mode qui revient fréquemment dans les colonnes de vos différents magazines. Mais que connaît-on vraiment des origines du surpoids et des manières plus naturelles qu'un régime draconien pour en venir à bout ?

Comment évaluer le surpoids ?

Avant d'étudier les mécanismes de prise de poids et les méthodes d'amincissement, il convient auparavant de déterminer à partir de quelle valeur un individu est en surpoids. Actuellement, l'indice le plus fiable est l'indice de masse corporelle ou IMC.

L'indice de masse corporelle

A partir de la taille d'une personne exprimée en mètre, on

peut calculer le poids « idéal » d'une personne. L'IMC est égal au poids en kilos divisé par la taille au carré.

- L'IMC minimal est de 18,6 kg/m².

- L'IMC maximal est de 25 kg/m².

Prenons un exemple : pour une jeune fille d'1 m 76. Son poids minimal sera de $1,76 \times 1,76 \times 18,5 = 57$ kg. Et son poids maximal sera de $1,76 \times 1,76 \times 25 = 77$ kg. Son poids devra donc être compris entre 57 et 77 kg pour être considéré comme « normal ».

Mais il convient d'être prudent, car cet indice ne correspond qu'au poids global sans tenir compte de la répartition entre la masse grasse et la masse maigre ou musculaire. En effet, pour un sportif, voire un body builder, son IMC sera au-delà de la valeur maximale, et pourtant il ne sera pas en surpoids, mais sa masse musculaire étant plus importante que la normale, son IMC sera plus important que son IMC maximal ; le muscle étant plus dense et plus lourd que la

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES NUTRIMENTS

Les protéines

Ce sont les nutriments les plus importants indispensables à la vie et à la formation de la masse musculaire. En effet, pour maintenir la masse musculaire et ne pas perdre de muscle, la ration alimentaire doit fournir au minimum un gramme de protéines par kilo corporel par jour. Par exemple, 70 grammes de protéines sont nécessaires pour un individu de 70 kg.

Un gramme de protéines apporte 4 calories brutes. Mais pour assimiler les calories provenant des protéines, l'organisme doit dépenser beaucoup de calories pour les transformer. Par exemple, pour 100 calories provenant de protéines,

l'organisme devra dépenser 30 calories. Il ne restera donc plus que 70 calories sur les 100 calories d'origine (travail de 30 % de l'organisme pour assimiler les protéines alors qu'il n'est que de 12 % pour les lipides et 7 % pour les glucides).

Les glucides

Ce sont les premières réserves énergétiques du corps humain. Le métabolisme des glucides est contrôlé par différentes hormones mais la principale reste l'insuline qui est produite par le pancréas et mise en réserve dans le foie et les muscles sous forme de glycogène. Elle permet de faire baisser le taux

de sucre sanguin en faisant pénétrer le glucose dans les cellules, ce qui favorisera par la suite la production et le stockage des graisses sous forme de triglycérides. Un gramme de glucides apporte 4 calories.

Les lipides

Les lipides sont les constituants les plus énergétiques car un gramme de lipides apporte 9 calories. Ils sont à éviter pour toute personne voulant contrôler son poids, surtout les lipides d'origine animale dont la forte teneur en acides gras représente une menace pour la santé et en particulier pour le cœur.



photo: Jean-Marc Lefèvre

graisse à volume égal. Inversement, l'IMC d'une autre personne pourra se trouver dans la norme, et pourtant cette personne sera en surpoids si sa masse grasse est trop importante. C'est pourquoi il est très important de tenir compte de la répartition entre la masse grasse et la masse musculaire ainsi que de l'harmonie de la silhouette.

Principes de base de la nutrition

Quels sont les différents nutriments présents dans notre alimentation ? Ils sont au nombre de trois : les protéines ou protides, les lipides ou graisses, et les glucides ou sucres.

Les sources de protéines sont principalement animales : les viandes, les poissons, les crustacés, les œufs.

Les glucides comprennent les sucres lents d'une part : céréales, féculents, légumineuses et d'autre part les sucres rapides : sucres blancs et tous ses dérivés : bonbons, pâtisseries, etc.

Les lipides ou graisses comprennent les graisses animales contenues principalement dans les viandes et les graisses végétales contenues dans les huiles végétales. On trouve également le beurre, la crème fraîche, etc.

Mincir naturellement et intelligemment

Le principe fondamental pour mincir naturellement est basé sur les aliments et sur les compléments alimentaires « piègeurs de graisses ». En effet, certains aliments grâce aux fibres qu'ils contiennent emprisonnent une partie des graisses absorbées qui seront évacuées dans les selles. Ainsi les fibres alimentaires permettent-elles, non seulement de capter les graisses, mais également de faciliter le transit intestinal et de jouer le rôle de coupe-faim naturel.

D'autres aliments, sans être piègeurs de graisses, sont pour-

tant tout aussi intéressants pour perdre du poids intelligemment : il s'agit bien entendu des aliments à fort teneur en protéines. Dans le cadre d'un régime végétarien, nous pouvons privilégier principalement le Tofu qui est fabriqué à partir du lait de soja caillé et coagulé, ce qui donne une protéine végétale d'excellente qualité car elle contient (comme la viande) les huit acides aminés indispensables que l'organisme ne peut pas synthétiser à partir de l'alimentation.

Un autre aliment intéressant est l'œuf, mais uniquement le blanc, en éliminant le jaune beaucoup trop gras ; le blanc d'œuf est constitué de protéines pures (100 %).

Le poisson est également intéressant car il est en général pauvre en graisses et riche en protéines.

Vous pouvez consommer des légumes et des fruits qui ne renferment pratiquement pas de graisses. Bien qu'ils contiennent une quantité importante de glucides, ils ont l'avantage d'apporter beaucoup de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants. Etant très riches en fibres, ce sont de bons coupe-faim naturels.

Il faudra par contre éviter les fruits secs qui sont un peu trop caloriques (excepté le cas où l'on pratique des activités physiques régulièrement), ainsi que l'avocat qui est trop riche en lipides.

Les aliments « brûleurs de graisses » : il s'agit d'aliments qui permettent de diminuer la mise en réserve des graisses, à savoir, le chou, le poivron, l'aubergine, le céleri, le persil. Les vertus de ces plantes sont surtout dues à leur richesse en vitamines B et C.

Les aliments diurétiques permettent d'éliminer la cellulite : l'ail, l'oignon, le poireau, l'asperge, l'aubergine, la tomate, le chou, le céleri branche.

Il faut tenir compte de la répartition entre les masses grasse et musculaire.