

## Le régime sur mesure: perdre efficacement du poids – et réussir à le garder!



Atteindre le poids souhaité avec une alimentation pauvre en glucides.

Le professeur Nicolai Worm, nutritionniste munichois, présente dans son nouvel ouvrage une formule pour maigrir qui peut être considérée comme parfaitement étayée scientifiquement et qui, selon les connaissances actuelles, laisse espérer la plus grande réussite pour les consommateurs concernés. Il s'agit du régime sur mesure. Le concept pour «dégraisser» combine – sous une forme flexible pouvant être personnalisée – les deux approches considérées comme les plus efficaces pour le contrôle pondéral: le low carb de type méditerranéen et les substituts de repas (formulés) riches en protéines.

### Le low carb de type méditerranéen

C'est un fait connu: un régime amaigrissant pauvre en glucides et riche en protéines aide à réduire la faim ou l'appétit et à préserver la musculature, ce qui accélère la perte de poids. Une variante méditerranéenne avec des repas riches en protéines et en vitamines combine l'effet amincissant avec les bienfaits connus du régime méditerranéen. Elle se tient à six règles d'or:

1. Des légumes, des légumes, et encore des légumes
2. Des fruits à profusion
3. Suffisamment de protéines de qualité – de protéines du lait, surtout
4. Préférence pour les aliments riches en eau et au naturel
5. Suffisamment de bonnes graisses
6. Attention aux glucides

Pour appliquer le low carb de type méditerranéen, on a créé la pyramide low carb avec une base et cinq niveaux. Elle se fonde sur quatre critères bien définis et simples à comprendre, pondérés également: densité énergétique, densité nutritionnelle, charge glycémique et degré de transformation. Les aliments qui satisfont le mieux à tous les critères se trouvent à la base et ceux avec le moins bon score sont au sommet. Les graisses pures constituent une exception, car, selon ces critères, elles figureraient au sommet – ce qui transmettrait un message complètement faux. En effet, certaines graisses sont source non seulement de plaisir gustatif, mais aussi de bienfaits pour la santé.

La base de la pyramide comprend des aliments naturels, riches en eau et en fibres et contenant de nombreux éléments nutritifs, comme les légumes, les salades, les champignons et les fruits



peu sucrés. Ils devraient faire partie intégrante de tout repas. Au premier niveau, on recommande trois portions par jour de produits laitiers nature ainsi que du poisson trois fois par semaine. Les œufs et des viandes variées, si possible peu transformées et cuites avec ménagement, sont également considérés comme de précieuses sources de nutriments. Au deuxième niveau, on trouve d'autres précieuses sources de protéines et d'acides gras bénéfiques. Les légumineuses et les fruits plus sucrés s'y trouvent également. Le troisième niveau est occupé par les féculents riches en fibres (p. ex. pommes de terre, patates douces, maïs, flocons d'avoine, fruits secs, produits aux céréales complètes). Au quatrième niveau figurent les sources de glucides raffinées et autres aliments fortement transformés (p. ex. pizza, frites, pain blanc, pâtes à base de farine blanche, riz blanc, chocolat, pâtisserie). Au sommet de la pyramide, soit au cinquième niveau, on trouve le sucre et autres édulcorants, dont il faudrait faire un usage très parcimonieux et sélectif.

À côté de la pyramide, outre les graisses pures recommandables, trois importants facteurs d'hygiène de vie sont indiqués pour un contrôle efficace du poids: le sport, suffisamment de sommeil et assez de soleil.

## Substituts de repas (formulés)

Une forte réduction calorique dans le but d'une élimination rapide et efficace de la graisse réussit le mieux avec des substituts de repas formulés. Mais comme l'attestent de nombreuses études, elle est plus facile à mener à bien par la plupart des personnes si elle s'accompagne d'une part élevée de protéines de qualité et d'une quantité suffisante de nutriments essentiels. De plus, elle entraîne une fonte musculaire moins importante que les régimes hypocaloriques à base d'aliments naturels. La masse musculaire est particulièrement bien préservée lorsque la part des protéines lactosériques est élevée. Enfin, les effets secondaires indésirables pouvant être observés avec tous les régimes sont beaucoup plus rares.

## Combiner, c'est gagner

Les shakes protéinés de haute valeur nutritive sont des substituts de repas recommandés, en particulier dans la phase initiale. D'utilisation souple, ils peuvent être combinés avec des aliments naturels. Qui prévoit de maigrir devrait au moins essayer une fois un shake comme substitut de repas. On recommande en particulier les produits enrichis en protéines lactosériques et ceux qui se préparent avec du lait au lieu d'eau. Ces substituts de repas sont très commodes les jours de stress, quand on manque de temps pour faire la cuisine.

La combinaison des deux stratégies – aliments naturels et repas formulés – facilite l'application du régime sur mesure et, par conséquent, la perte de poids. À long terme, ce régime permet d'atteindre le poids souhaité. Il peut en outre être personnalisé, qu'il comprenne ou non des repas formulés. Avec ce livre (en allemand), les lecteurs apprendront à trouver la parfaite harmonie entre leur alimentation et leur style de vie.

## Recettes et conseils pratiques

Fortes de leurs années d'expérience en conseil diététique au sein de l'essteam à Hambourg, Heike Lemberger et Franca Mangiameli, les collègues de Nicolai Worm ayant déjà coopéré avec lui dans le cadre du concept LOGI, ont contribué à l'ouvrage contenant plus de 50 recettes low carb à la méditerranéenne, complétées de plans hebdomadaires avec ou sans substituts de repas et de nombreux conseils pratiques pour la préparation. Des conseils en matière d'hygiène de vie et une représentation des principaux exercices de fitness pour entretenir la musculature aident à garder le poids nouvellement acquis, à rester plus svelte et à mener durablement une vie plus saine!



ISBN print 978-3-7423-0346-2

ISBN e-book (PDF) 978-3-95971-849-3

ISBN e-book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-848-6

## Bibliographie

La bibliographie figure dans le livre.

## Pour de plus amples informations

[www.nicolai-worm.de/flexidiaet](http://www.nicolai-worm.de/flexidiaet)

Nicolai Worm est écotrophologue et auteur. Il enseigne également et travaille comme conseiller scientifique indépendant, notamment pour Swissmilk.

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, avril 2018



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)