

swissmilk Newslaiter



Conseils nutritionnels

Mon poids de forme
Partie 1

Avril 2012



Les facteurs qui influent sur le poids

La quête du poids idéal

Plusieurs facteurs pèsent
sur la balance

Le lait, aliment minceur
naturel



Suisse. Naturellement.



Éditorial

La quête du poids idéal

Le contrôle du poids est une gageure pour beaucoup de personnes. Nous mangeons trop, nous mangeons mal et nous ne bougeons pas assez. Le surpoids est la conséquence désagréable de ces mauvaises habitudes. Pourtant, le concept de bilan énergétique semble bien simple: pour garder un poids constant, il suffirait de brûler autant d'énergie qu'on en consomme.

En réalité, la situation est beaucoup plus complexe. En effet, d'autres facteurs influent également sur le bilan entre apports et dépenses d'énergie: l'âge, le sexe, l'environnement social, l'état psychologique et le patrimoine génétique sont autant d'éléments ayant un impact sur le poids corporel.

Les formules mathématiques et les indices permettent de fixer une limite entre poids normal, surpoids et maigreur. On sait toutefois aujourd'hui qu'un homme ou une femme en léger surpoids pratiquant une activité physique régulière mène une vie plus saine qu'une personne de poids normal très sédentaire.

Qu'est donc le poids de forme? Le poids de forme, ou poids idéal, est celui pour lequel on se sent bien, physiquement et moralement. Ce poids varie beaucoup d'une personne à l'autre et il n'y a pas de norme universelle. Trouver son poids de forme est un processus individuel. Autrement dit: une personne qui se sent bien dans sa peau a très probablement atteint son poids idéal.





Comment définit-on le surpoids?

Le surpoids se définit en fonction de valeurs standardisées, mais aussi par une saine perception de soi. Pour la personne concernée, le surpoids devient un problème lorsqu'il gêne le bien-être, réduit la mobilité et restreint les performances.

Quelles sont les conséquences d'une forte surcharge pondérale ou de l'obésité?

Les kilos superflus s'accumulent aussi lentement qu'ils disparaissent. Le surpoids ne survient donc pas d'un jour à l'autre, mais est le résultat d'un processus insidieux, qui prend souvent des années.

Un important surpoids a des conséquences sur la santé. Il peut notamment induire des douleurs dorsales et articulaires ainsi que des troubles cardiovasculaires, mais est aussi une cause de diabète, d'artériosclérose et d'infarctus. Sans compter les nombreux préjudices psychologiques et sociaux, qui peuvent aller jusqu'à la marginalisation.

Plusieurs facteurs présent sur la balance

C'est l'association de plusieurs facteurs qui donne lieu à une surcharge pondérale. Les gènes ne sont pas seuls en cause. Le mode de vie, les habitudes alimentaires, l'exercice physique et la gestion du stress jouent également un rôle.

Alimentation

La principale cause de surpoids est un déséquilibre énergétique, c'est-à-dire un apport en calories supérieur aux besoins de l'organisme. Souvent, un excédent calorique se manifeste peu à peu par des kilos superflus au niveau des hanches. Pour cela, de petites quantités suffisent: 50 calories de trop par jour correspondent déjà à 18 000 calories de trop par an, soit 2,5 kilos de poids corporel. En l'espace de 10 ans, on accumule ainsi 25 kilos superflus, ce qui n'est pas anodin. Il faut notamment se méfier des boissons sucrées, qui ont un impact négatif sur le taux d'insuline et favorisent la synthèse des lipides. Par ailleurs, les graisses cachées et les sucres simples que l'on trouve dans les fritures, les plats préparés et les sucreries sont aussi d'excessives sources de « calories vides ». Autrement dit, ces aliments sont très peu nutritifs, mais très énergétiques. Il est donc essentiel de s'alimenter de manière équilibrée et variée. À cet égard, la pyramide alimentaire fournit une référence fiable: beaucoup de fruits et de légumes, des protéines de qualité, trois produits laitiers et une portion de viande, œufs ou poisson par jour suffisent à l'organisme.



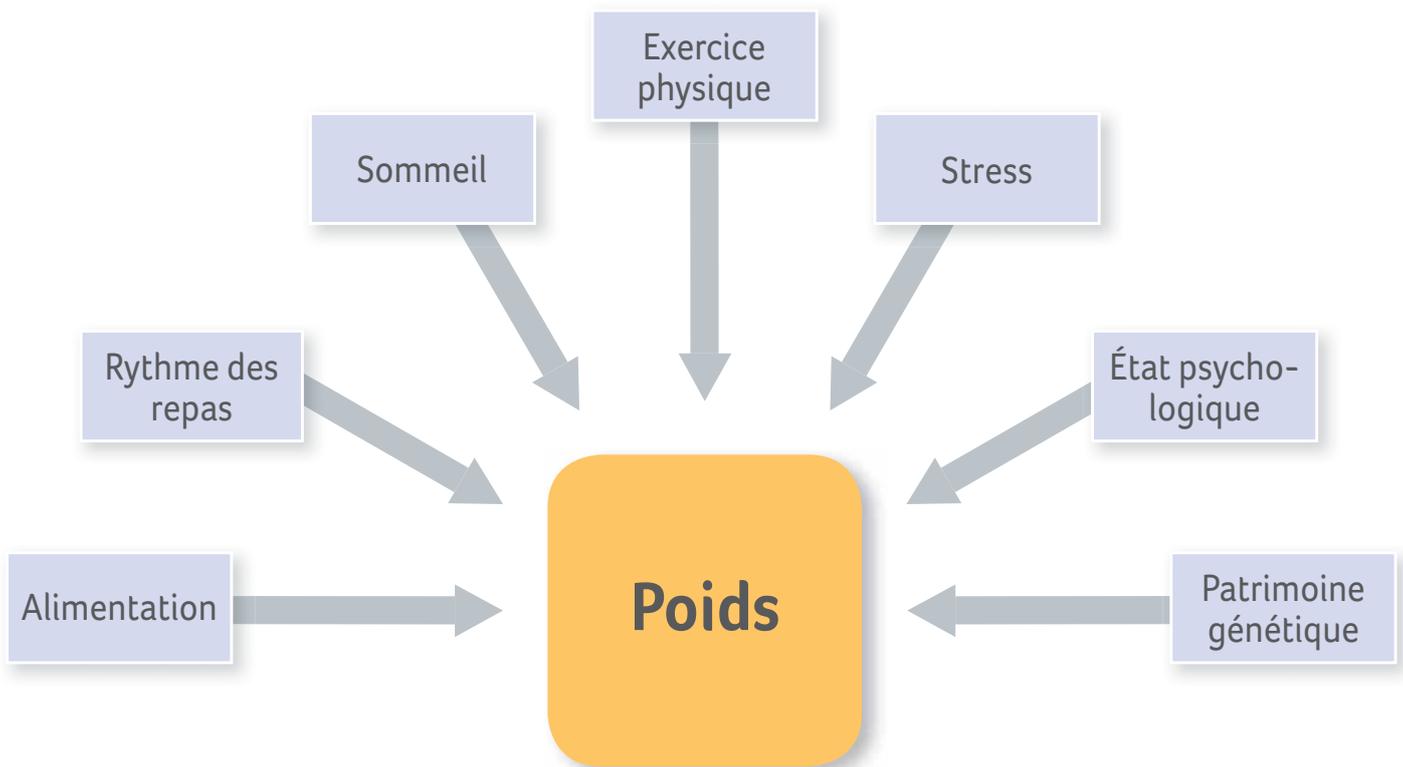
Rythme des repas

Des repas à rythme irrégulier favorisent la prise de poids tandis que des repas bien rythmés aident à maîtriser son poids. Il est alors plus facile de faire attention aux aliments et aux quantités consommées. Jusqu'ici, aucune étude n'a permis de définir s'il vaut mieux prendre trois ou cinq repas par jour. Du point de vue du contrôle pondéral, les deux peuvent se justifier: pour mieux gérer la sensation de faim et les fringales, on prendra plutôt cinq repas par jour tandis que ceux qui ont de la peine à s'arrêter de manger privilégieront trois repas stricts (sans grignotage). Enfin, la sensation de satiété apparaît 15 à 20 minutes après avoir mangé; celui qui prend le temps de manger lentement aura donc moins tendance à se servir une seconde fois.



Sommeil

Le manque de sommeil favorise le surpoids. En effet, la ghréline (hormone qui stimule l'appétit) est produite en excès alors que la leptine (hormone responsable de la satiété) est moins fabriquée. Des études montrent qu'après une courte nuit, l'appétit peut augmenter de 45 %. L'envie de sucreries et d'aliments gras augmente tandis que les fruits, les légumes et les sources de protéines sont plutôt mis de côté. De plus, une personne fatiguée et mal réveillée fait moins d'exercice; elle brûle donc moins de calories, d'où un bilan énergétique encore plus déséquilibré. Selon l'état actuel des connaissances, on recommande aux adultes de dormir sept à huit heures par nuit et aux enfants dix à onze heures.



Exercice physique

Bouger régulièrement a de nombreux avantages pour la santé. Une demi-heure d'exercice par jour suffit déjà à améliorer la santé et la qualité de vie à de nombreux égards.

L'activité physique:

- freine les comportements alimentaires induits par le stress et réfrène l'appétit.
- entretient et développe la musculature. Celui qui ne fait pas de sport perd rapidement de la masse musculaire, d'où un métabolisme de base réduit: par kilo de muscles en moins, les besoins sont réduits de 100 à 120 calories.
- réduit le risque d'obésité, de maladie cardio-vasculaire, de diabète de type II, d'ostéoporose, de maux de dos et de certains cancers.

On surestime souvent la quantité de calories correspondant à une activité physique et sa part au bilan énergétique. Pour perdre du poids, il faut non seulement augmenter l'activité physique, mais aussi réduire l'apport calorique. En effet, pour perdre cinq kilos de poids corporel uniquement grâce au mouvement, il faudrait brûler 35 000 calories supplémentaires en l'espace de dix semaines. Cela correspond à une heure de sport d'endurance intensif par jour.

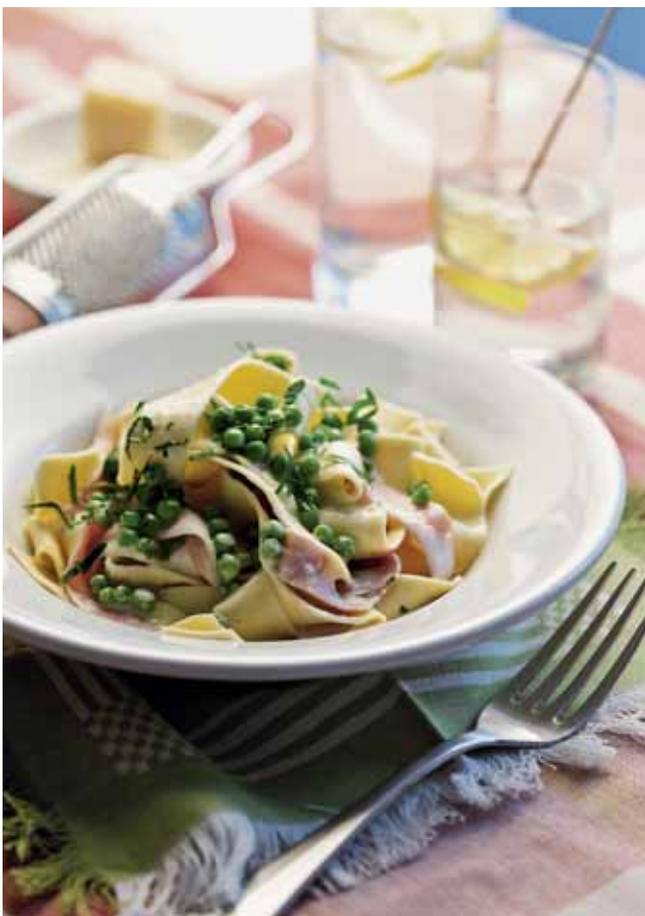


Stress

En cas de stress comme en cas de manque de sommeil, le corps réagit par une sécrétion accrue de cortisol. Cette hormone a pour effet d'augmenter l'appétit. Son influence sur le métabolisme peut aussi donner lieu à des fringales. Un taux de cortisol élevé contribue en outre à la formation de graisses dans l'abdomen. Par ailleurs, le stress nuit à la qualité du sommeil, ce qui à son tour favorise le surpoids. Il existe toutefois une recette facile pour briser ce cercle vicieux: bouger! Le sport stimule la production d'endorphines, qui mettent naturellement de bonne humeur et ont un effet relaxant.

État psychologique

Manger sert à nourrir le corps et l'âme. Manger apaise la faim, mais peut aussi chasser l'ennui ou la mauvaise humeur, dissiper la tristesse ou les états d'âme. En effet, manger provoque la libération d'endorphines, lesquelles ont un effet positif sur l'humeur. Cela n'a rien de mauvais en soi, mais devient problématique lorsque les habitudes alimentaires sont avant tout guidées par les émotions, de sorte qu'on ne parvient plus à contrôler son poids. Il est alors grand temps de réfléchir à son rapport à la nourriture et de prendre conscience des émotions qui déclenchent l'envie de manger.



Patrimoine génétique

Autrefois, la capacité de l'être humain à stocker le surplus d'énergie sous forme de graisses était un besoin vital: nos ancêtres qui parvenaient le mieux à valoriser la nourriture étaient les plus aptes à survivre – ils nous ont donc légué leurs gènes. Notre époque moderne a ceci de particulier qu'en raison de la surabondance alimentaire permanente, ce qui était autrefois un avantage s'est mué en désavantage. Des études montrent que la propension au surpoids est définie à 50% par le patrimoine génétique. Certaines personnes ont besoin de beaucoup de calories au repos, de sorte qu'elles peuvent manger beaucoup sans prendre du poids. D'autres ont un métabolisme de base plus bas, de sorte qu'elles ont tendance à grossir plus rapidement. Les scientifiques pensent que le métabolisme de base d'un individu est défini par son patrimoine génétique. Le fait que les cas de surpoids sont plus fréquents dans certaines familles que dans d'autres semble confirmer cette supposition. Outre les causes génétiques, les experts évoquent néanmoins des causes environnementales, notamment la transmission d'habitudes alimentaires et de comportements au sein d'une même famille.

Enfin, personne n'est à la merci de ses gènes: un mode de vie sain caractérisé par une activité physique régulière et des repas équilibrés pallie les désavantages d'une tendance génétique au surpoids.

Idées de petit-déjeuner pour bien démarrer la journée



Pour les fans de céréales:

yogourt ou séré, fruits frais de saison et flocons de céréales entières, le tout accompagné d'un thé ou d'un café.



Pour les gens pressés:

un verre de lait ou un latte macchiato, un petit pain aux marrons et un fruit de saison.



Pour les gourmets:

un petit pain complet, beurre, confiture ou miel et une pomme, avec un verre de lait ou un café au lait.



Pour les sportifs:

Sandwich au fromage et légumes, avec une boisson lactée ou un café.

Le lait, aliment minceur naturel

Le lait et les produits laitiers contiennent du précieux calcium et des protéines de qualité. Le calcium et les protéines jouent un rôle important pour maigrir et rester mince. Des apports élevés en calcium favorisent la combustion des graisses et empêchent la synthèse des lipides. De plus, le calcium fixe les graisses alimentaires dans l'intestin, prévenant l'absorption de ces calories par l'organisme. Quant aux protéines du lait, elles rassasient et préviennent une apparition prématurée de la sensation de faim. Ainsi, le lait est un aliment minceur naturel, qui prévient le surpoids. Il est donc recommandé de consommer trois produits laitiers par jour, par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage.



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



En savoir plus



N° d'art. 133084F

Newsletter 2012

En 2012, les Newsletters traitent du poids de forme, abordant divers aspects théoriques et pratiques. L'édition actuelle peut être commandée par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.

Dans les prochains numéros
Partie 2: La courbe pondérale
Partie 3: Le contrôle pondéral
Partie 4: Nutrition: entre mythes et réalité



Dossier en ligne

Mincir et garder la ligne – Manger sain pour rester svelte. Plus d'informations sur www.swissmilk.ch > Bien-être & santé > Santé > Mincir et garder la ligne



N° d'art. 143157F

Brochure

Le manger, le boire et le bien-être. Guide de l'alimentation saine. Commandes sur www.swissmilk.ch/shop, par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.

Sources

Arora, Teresa et. al. (2011): Self-Reported Long Total Sleep Duration Is Associated With Metabolic Syndrome. Dans: Diabetes Care, Volume 34, October 2011; Bachmann, Jessica L./Raynor, Hollie A. (2011): Effects of Manipulating Eating Frequency During a Behavioral Weight Loss Intervention. Dans: Obesity, 2011; Chaput, Jean-Philippe (2011): Is physical activity in weight management more about calories in than calories out? Dans: British Journal of Nutrition, 2011; Dallman, Mary F. (2009): Stress-induced obesity and the emotional nervous system. Dans: Trends in Endocrinology & Metabolism, Volume 21, Issue 3, March 2010; Essen als Stressbewältigung. Dans: Food Today, 06/2002; Infanger, Esther/Welter, Angelika/Walter, Paul (2007): Gesund abnehmen. Baden et Munich: AT-Verlag; König, D./Berg A. (2011): Vorteile körperlicher Aktivität bei der Gewichtsreduktion. Dans: Adipositas, 1/2011; Patel, Sanjay R./Hu, Frank B. (2008): Short Sleep Duration and Weight Gain: A Systematic Review. Dans: Obesity, 2008; Schlafmangel macht das Gehirn hungrig. Dans: Deutsches Ärzteblatt, 2012; Wardle, Jane/Carnell, Susan/Plomin, Robert (2008): Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment. Dans: The American Journal of Clinical Nutrition, February 2008; Worm, Nicolai (2011): Die Schlafmangel-Fettfalle. Lünen: Systemed Verlag; Zusammenhang zwischen intensiver körperlicher Aktivität und gesundem Gewicht. Dans: Food Today, 07/2008;

Impressum

La Newsletter paraît 4 fois en 2012.
Éditeur: Swissmilk, Berne.
Rédaction: Susann Wittenberg, nutritionniste B.Sc., Swissmilk.
Concept / rédaction: Birchmeier Communications, Zoug.
Graphisme: gra'vis, Eich.
Version française: Trait d'Union, Berne.
N° d'art. 133084F