swissmilk Newslaiter



On en parle Les régimes Low Fat et Low Carb, 2^e partie

Juillet 2011



Ce qu'il faut savoir sur les régimes Low Fat

Le concept nutritionnel Low Fat: questions et réponses

Déficit calorique: la clé pour maigrir

5 conseils pour manger moins gras

Le rôle santé du lait



Éditorial

Pendant longtemps, la règle d'or pour maigrir était de consommer moins de graisses. Cela semble logique puisque la matière grasse est un nutriment des plus énergétiques. Mais au début des années 70 pour la première fois, et à nouveau dans les années 90, cette notion a été remise en guestion. Un nouveau concept diététique aux principes presque opposés – le «low carb» – est venu faire concurrence au «low fat».

Entretemps, de nombreuses études ont montré que l'on ne peut trancher pour l'une des écoles au détriment de l'autre: bien aménagé, un régime hypolipidique comme un régime hypoglucidique peut couvrir les besoins de l'organisme. Aujourd'hui, on sait aussi que ces deux types d'alimentation sont efficaces pour perdre du poids, car la réussite d'un régime amaigrissant dépend en définitive d'une chose: il faut brûler plus de calories qu'on n'en consomme, peu importe si ces calories proviennent de glucides ou de lipides.

Maximum 30% de matière grasse

Les régimes pauvres en matière grasse – comme ceux pauvres en glucides – sont souvent préconisés pour perdre du poids. Toutefois, ils peuvent aussi être adoptés sans objectif amaigrissant, car pour autant qu'on ne tombe pas dans l'extrême, ils sont en mesure de couvrir les besoins nutritifs de l'organisme.



réduire leur consommation de glucides (pain, pâtes et riz) ou plutôt économiser sur les matières grasses (plats cuisinés, snacks et douceurs).

Le concept nutritionnel Low Fat: questions et réponses

• Que signifie «low fat»?

Le «low fat» est un régime pauvre en graisses, c'est-à-dire que l'énergie issue des lipides est limitée à 30 % de l'apport calorique total. Pour y parvenir, il faut éviter les graisses alimentaires et les aliments riches en matière grasse. On peut très bien manger sainement en limitant à 30 % la part des matières grasses aux calories consommées. Toutefois, certains milieux propagent des formes extrêmes du «low fat», prônant un apport bien plus faible en matière grasse. Dans ce cas, la couverture des besoins en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles n'est plus garantie.

• Qu'est-ce qu'un régime low fat?

Il s'agit d'une alimentation composée à la base de fruits et de légumes, qui sont par nature pauvres en matière grasse. En complément, des produits laitiers, des viandes maigres et du poisson, ainsi que des glucides fournis par le pain, les céréales, les pâtes et le riz. Ces féculents rassasient et garantissent un apport suffisant en nutriments.

• Comment maigrir grâce au «low fat»?

Pour un régime amaigrissant aussi, on limite l'apport en énergie issue des lipides à 30%, voire moins. On respecte la proportion de glucides recommandée ainsi que les autres principes de la pyramide alimentaire, en choisissant toutefois les versions allégées ou maigres des aliments courants.

• À qui convient un régime low fat?

En principe, tout le monde peut faire siens les principes d'une alimentation pauvre en graisses. Un régime amaigrissant low fat convient surtout aux hommes et aux femmes présentant une légère surcharge pondérale et désireux de perdre du poids.

Les médecins recourent aussi à une réduction des apports en matière grasse comme mesure thérapeutique. Ainsi, en phase aigüe de la maladie de Crohn, le traitement peut inclure une alimentation artificielle basée sur une formule diététique à faible masse moléculaire (env. 10 % de matière grasse) ou sur un régime sans fibres à haute masse moléculaire (30 % de matière grasse). En cas d'intolérance au gluten sévère, on opte généralement pour une diétothérapie très pauvre en matière grasse (25 %), pauvre en fibres et ne provoquant pas de fermentations intestinales. En cas d'insuffisance pancréatique aussi, il convient de limiter la consommation de matière grasse en fonction de la gravité du cas.

• À quelle condition le régime amaigrissant est-il efficace?

Le bilan énergétique doit être négatif, c'est-à-dire qu'il faut brûler plus d'énergie que l'on en consomme. Réduire sa consommation de matière grasse pour compenser par des glucides et des protéines supplémentaires ne permet pas de perdre du poids.

• Un régime low fat peut-il être dangereux?

Pour être en bonne santé, l'organisme a besoin de vitamines liposolubles et d'acides gras fournis par les graisses alimentaires. C'est pourquoi il est déconseillé de supprimer toutes les graisses. Par ailleurs, les graisses sont nourrissantes et forment des réserves d'énergie, c'est pourquoi la consommation quotidienne de matière grasse ne devrait pas, sur une longue période, être inférieure à 15 g ou 10 % de l'apport énergétique.

• Quelles matières grasses choisir?

L'organisme a besoin de graisses en faible quantité seulement. Il en est d'autant plus important de préférer les matières grasses provenant d'aliments de base ou de graisses alimentaires nobles (beurre, huile de colza ou huile d'olive p. ex.). À noter que le beurre et l'huile de colza sont produits en Suisse et sont donc des aliments particulièrement écologiques.

• 30 % de matière grasse: qu'est-ce que cela représente concrètement?

Dans un régime low fat, la part des graisses doit se monter à tout au plus 30% des apports énergétiques. Cela représente environ 65 g de matière grasse par jour pour une consommation totale de 2000 kilocalories (kcal). Selon la pyramide alimentaire, on peut donc consommer 30 q de graisses visibles (soit 2 c. à café de beurre, de beurre à rôtir ou d'huile végétale). Le reste est fourni par les viandes, les œufs ou les produits laitiers. Attention: le véritable danger ne vient pas des aliments de base ou des matières grasses utilisées consciemment, mais des graisses cachées dans les douceurs, snacks, fritures et produits finis. Difficile de contrôler la quantité et la qualité des matières grasses lorsqu'on ne cuisine pas soi-même!





5 conseils pour manger moins gras

1. S'informer

Les tables nutritionnelles donnent des renseignements fiables sur la teneur en matière grasse des aliments. Les emballages fournissent aussi de bonnes indications.

2. Alléger les recettes

On peut souvent alléger les recettes très grasses en utilisant moins de corps gras ou alors des ingrédients allégés. Par ailleurs, certains modes de cuisson (à la vapeur, à l'étuvée, au gril) sont plus économes en graisses.

3. Débusquer les graisses cachées

C'est en général dans les douceurs, les snacks et les plats cuisinés que se cache beaucoup de matière grasse. La solution: préparer soi-même ses repas avec des produits frais.

4. Préparer des sauces et des soupes allégées

Plutôt que d'utiliser de la crème entière ou de la crème fraîche, on peut lier sauces et soupes avec du lait ou de la demi-crème épaissis par une cuisson brève. Pour les sauces à salade, on préférera le yogourt et le séré à la mayonnaise.

5. Savourer des desserts légers

Les fruits sont l'ingrédient de base idéal pour composer de délicieux desserts qui ménagent la silhouette, par exemple une salade de fruits ou une compote accompagnée de produits laitiers.

Effets sur la santé

Une alimentation à faible teneur en matière grasse est bonne pour le cœur et favorise une baisse du cholestérol LDL. Toutefois, des études cliniques ont aussi révélé des effets négatifs: les acides gras polyinsaturés sont d'importance vitale et un déficit de ceux-ci peut entraîner une chute du cholestérol HDL (le «bon» cholestérol). Dans le cadre d'un régime low fat, il faut faire attention aux types de graisses, qui doivent provenir d'aliments de base plutôt que d'aliments transformés.

Déficit calorique: la clé pour maigrir

Ces dernières années, plusieurs études comparatives contrôlées se sont intéressées aux diverses formes de régime hypoglucidique ou hypolipidique. Elles ont montré que sur une durée de six mois, la perte de poids est augmentée de 3 à 6 kilos avec un régime low carb par rapport à un régime low fat. Mais au terme de douze mois de régime, cette différence disparaît. Si les deux types de régime donnent de bons résultats pondéraux, c'est que le facteur décisif

n'est pas le régime choisi, mais le déficit calorique. Plutôt que de se mettre au régime, il

est plus efficace de changer durablement ses habitudes alimentaires pour répondre aux besoins de l'organisme. Cela implique une réduction des apports en calories, en graisses et en glucides. L'exercice physique régulier contribue aussi à stabiliser le poids. En conclusion, toute personne souhaitant



perdre du poids peut donc adapter son alimentation à ses besoins: au souper, les uns remplaceront les glucides par une salade et de la viande, tandis que les autres, ne voulant pas renoncer aux pâtes, opteront pour une sauce pauvre en matière grasse.

Le lait, votre allié parce que...

- il fournit des protéines nobles;
- son pouvoir rassasiant est élevé;
- il est une bonne source de vitamines A, D et E;
- il contient beaucoup de calcium, qui aide à maigrir;
- c'est un produit indigène 100 % naturel.



Le rôle santé du lait

Les produits laitiers fournissent de précieux acides gras et sont une source importante de vitamines A, D et E, de protéines nobles et de calcium. Des études ont montré que les produits laitiers aident à maigrir, cela grâce au calcium qui prévient l'accumulation des graisses dans les tissus et favorise la constitution de masse corporelle non adipeuse (muscles, tissu conjonctif). Trois produits laitiers par jour - soit par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage – couvrent deux tiers des besoins en calcium de l'organisme. Sur le plan nutritionnel, les meilleurs régimes sont basés sur des aliments naturels peu transformés et bannissent les snacks, les fritures et les plats cuisinés, très gras.

Enfin, pour profiter de tous les nutriments contenus dans le lait, il faut choisir des produits à base de lait entier, voire partiellement écrémé. Ceux-ci trouvent leur place même dans un régime low fat.

Une journée low fat à savourer

Petit-déjeuner Petit pain, beurre et confiture. et un fruit.



Collation Bâtonnets de légumes et sauce au séré.



Dîner Salade et poulet.



Collation Pain croustillant complet, fruit, lait.



Souper Soupe au lait et aux légumes.



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

Téléphone 031 359 57 53 Fax 031 359 58 55 pr@swissmilk.ch www.swissmilk.ch



En savoir plus



N° d'art. 133081F



N° d'art. 133080F

Newslaiter

En 2011, les Newslaiters traitent des régimes low fat et low carb. Vous pouvez commander les éditions déjà parues par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande @swissmilk.ch



N° d'art. 143157F

Le manger, le boire et le bien-être

Guide de l'alimentation saine avec conseils pour la vie quotidienne. Gratuit, peut être commandé en ligne sur www.swissmilk.ch/shop

Banque de recettes

Idées de recettes légères sur www.swissmilk.ch/recettes

Sources

Fettarme Ernährung, in: Lebensmittellexikon.de; Foster GD et al (2010): Weight and metabolic outcomes after 2 years on a low-carbohydrate versus low-fat diet: A randomized trial; Fragasso, Gabriele et al (2011): A high carbohydrate meal yields a lower ischemic threshold than a high fat meal in patients with stable coronary disease. In: International Journal of Cardiology 147 209-213; Götz, Marie-Luise/Rabast, Udo (éd.) (1999): Diättherapie. Georg Thieme Verlag; Ilies, Angelika/Kittler, Martina/Stuber, Brigitta (1999): Das grosse GU Low Fat Buch. Gräfe & Unzer; Schmid, Alexandra (2006): Fettreduzierte Ernährung im Rampenlicht. Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP), Berne; Zwei neue Studien zur «besten Diät», in: Careum Explorer, 21.1.2011.

Impressum

La Newslaiter paraît 4 fois en 2011. Éditeur: Swissmilk, Berne Rédaction: Susann Wittenberg, nutritionniste B.Sc., Swissmilk. Concept/rédaction: C-Matrix Communications, Zoug. Graphisme: gra'vis, Eich. Version française: Trait d'Union, Berne N° d'article 133081F