swissmilk Newslaiter

On en parle
Les régimes Low Fat et Low Carb, 3e partie

Octobre 2011

Ce qu'il faut savoir sur les régimes Low Carb

Santé cardiaque et contrôle pondéral avec les régimes Low Carb

Glucides: lesquels et combien?

Low Carb: 5 astuces pour le quotidien

Équipe de choc: Low Carb et produits laitiers

swiss milk
Suisse. Naturellement.
SUISSE GARANTIE

Éditorial

Pendant longtemps, les matières grasses ont été mises au banc des accusés pour être la cause de maladies et de surpoids. Mais bien que la part grasse de l'alimentation ait été fortement réduite au cours de ces dernières décennies, le nombre de cas de surpoids continue de croître. La matière grasse à elle seule ne peut donc pas être incriminée. Les causes de cette évolution sont plutôt à chercher dans un surapport d'énergie global en combinaison avec un excès d'aliments riches en farines blanches et en sucre. Le pain blanc, les pâtes à base de farine blanche, le riz poli, les douceurs, les boissons sucrées et les snacks nous accompagnent tout au long de la journée et en sont venus à constituer une part considérable de notre alimentation. En même temps, notre mode de vie a beaucoup changé en comparaison de celui des générations précédentes: l'homme moderne brûle nettement moins d'énergie qu'il n'en ingère. Comme autrefois pour la matière grasse, c'est la quantité de glucides qui pose problème. Mais pas seulement. Leur qualité joue également un rôle: dans notre régime alimentaire, la part des aliments riches en sucre est trop élevée et les aliments contenant beaucoup de fibres tels que légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes n'y sont pas assez représentés. Le Low Carb apporte une réponse simple à ce problème: il préconise à la fois une consommation prudente de glucides et des apports suffisants de protéines et de matière grasse. Ce régime mixte, qui se réfère à la pyramide alimentaire, est bon pour la santé comme pour la ligne.

Low Carb: qu'est-ce que c'est?

Low Carb désigne des modes d'alimentation à part réduite d'hydrates de carbone (glucides). Les repas se composent pour l'essentiel de légumes, de fruits, de produits laitiers, de viande et de poisson. Les lipides et les protéines remplacent les hydrates de carbone manquants. Un régime Low Carb apporte à l'organisme les éléments nutritifs dont il a besoin et peut donc facilement être pratiqué au quotidien. Même si le Low Carb vise très souvent la perte de poids, il est également utilisé à des fins thérapeutiques et prophylactiques.

Santé cardiaque et contrôle pondéral avec les régimes Low Carb

Un régime Low Carb allié à une réduction de la fraction des glucides à 20 à 35 % donne de bons résultats chez les sujets en surpoids, en termes de perte pondérale comme pour les valeurs des lipides sanguins. Les régimes très pauvres en glucides, c'est-à-dire apportant moins de 20 % d'hydrates de carbone par jour, ne sont pas recommandés car nuisibles à la santé.

Au début, les régimes Low Carb font perdre davantage de poids que les régimes pauvres en lipides et riches en glucides. Au bout d'une année, toutefois, cet avantage se perd et les différences entre les deux types d'alimentation s'effacent. La réussite d'un régime est uniquement le fait du bilan calorique: pour faire fléchir l'aiguille de la balance, il faut dépenser plus de calories que l'on en absorbe.

Index glycémique

À côté de la réduction des apports de glucides, il existe d'autres régimes alimentaires tels que la méthode LOGI et le régime GLYX. Ces derniers donnent beaucoup d'importance à l'impact des aliments sur la glycémie, classant ainsi les aliments en deux groupes: ceux à index glycémique (IG) élevé et ceux à faible index glycémique. Les glucides des aliments à faible IG ne passent que lentement dans le sang et ne provoquent pas de sécrétion excessive d'insuline, laquelle empêche la métabolisation des lipides et favorise leur stockage dans le tissu adipeux. Les fruits, les légumes apprêtés avec du beurre et les aliments de source animale riches en protéines, ainsi que les légumineuses et les fruits à coque, sont les principaux composants du régime selon la méthode LOGI. Quant au régime GLYX, il s'inspire des règles d'une alimentation complète et équilibrée. Les produits animaux très protéiques y jouent un rôle secondaire.

Syndrome métabolique

Une alimentation réduite en glucides fait baisser le risque de pathologies cardiovasculaires. Elle fait également diminuer le risque de développer un syndrome métabolique (ou syndrome de résistance à l'insuline). Ce terme désigne un ensemble de symptômes apparaissant simultanément: diabète de type 2, hypertension et valeurs anormales des lipides sanguins. Dans la lutte contre cette pathologie, plus la résistance à l'insuline est grande, plus les apports de glucides devraient être restreints. Le régime Low Carb a des effets clairement positifs dans les cas de résistance à l'insuline, d'hyperglycémie et dans le diabète de type 2. De plus, il a une influence bénéfique en faisant baisser le poids et le risque cardiovasculaire.

Le régime méditerranéen

Le régime dit méditerranéen mise également sur une alimentation réduite en hydrates de carbone. Il se réfère à la pyramide alimentaire et réduit la part glucidique à 45 % au maximum, en recommandant 5 portions de légumes et de fruits par jour. Le régime méditerranéen a une influence bénéfique sur le système cardiovasculaire et prévient le syndrome métabolique.

Glucides: lesquels et combien?

Les recommandations actuelles stipulent qu'au moins 50 % de l'énergie fournie par les aliments devrait l'être sous forme de glucides. Dans un régime Low Carb modéré, la part des glucides recommandée est de 30 à 40 %. Les glucides sont ingérés surtout sous forme de d'amidon de riz, de pomme de terre ou de céréales. Le 10 % seulement des apports énergétiques doivent provenir d'aliments sucrés. Cette limite est déjà atteinte avec un verre de jus d'orange, une tartine à la confiture et une barre de céréales, alors que la part des fibres, qui devrait être d'au moins 30 g par jour, est en général nettement trop faible. L'apport de glucides est idéalement assuré avec 5 portions de légumes et de fruits par jour ainsi qu'une quantité suffisante de céréales complètes et de pommes de terre.

Matières grasses: lesquelles et combien?

Une réduction de la part des glucides est bénéfique lorsque ceux-ci sont remplacés par de «bonnes» graisses. Les besoins en matière grasse étant très modestes, la qualité des graisses utilisées en est d'autant plus importante. Le beurre est excellent comme masse à tartiner. Pour les salades et les plats froids, les favoris sont l'huile de colza et l'huile d'olive. Et dans la cuisine chaude, le beurre à rôtir et la crème à rôtir font merveille en raison de leur comportement stable à la chaleur.

Low-Carb: 5 astuces pour le quotidien

1. Le trio performant: glucides, lipides et protéines
Les régimes Low Carb assurent une alimentation mixte équilibrée, composée de 30 à 40 % de glucides, de 40 à 50 % de lipides et de 20 à 30 % de protéines.

2. Réduire les glucides
En général, on a tendance à consommer plutôt trop de glucides que pas assez. Pour un adulte ayant très peu d'exercice physique, 250 à 300 g de glucides par jour sont largement suffisants.

3. Être attentif à la qualité des glucides
En consommant davantage de légumes et de fruits, de céréales complètes et de légumineuses, on augmente la part des glucides qui fournissent suffisamment de fibres et qui sont donc «bons» pour le poids.

4. Éviter le sucre
La part du sucre devrait se limiter à 10 % au maximum des apports énergétiques quotidiens.

5. Surveiller la qualité de la matière grasse
Le beurre, l'huile de colza et l'huile d'olive tout comme les produits laitiers contiennent des matières grasses saines, naturelles et de grande valeur nutritive.

Une journée Low Carb
pour se régaler

Le matin
Yogourt aux fruits

Entre-deux
Une carotte et une tartine au beurre

À midi
Brochettes viande-légumes

Entre-deux
Latte macchiato et fruits

Le soir
Salade avec œufs et fromage

Équipe de choc:
Low Carb et produits laitiers

Près d'un tiers de nos apports quotidiens d'énergie devraient provenir de matières grasses, dont une bonne partie de produits laitiers. De par sa composition, la graisse lactique est parfaitement adaptée aux besoins de l'organisme, en même temps qu'elle contient pratiquement tous les acides gras saturés et insaturés essentiels.

Grâce à une teneur élevée en calcium, les produits laitiers aident à réduire et à contrôler le poids. Le calcium lie en effet les graisses alimentaires dans l'organisme, empêchant ainsi leur absorption. Il assure par ailleurs la mobilisation et la combustion des réserves de graisse corporelle. Quant aux protéines nobles du lait, elles ont un bon effet rassasiant et aident à surmonter les petites faims avant le prochain repas principal. N'oublions pas que les produits laitiers s'allient avec bonheur aux légumes, fruits et céréales complètes, et que ce sont des ingrédients sains et appréciés dans les plats sucrés.

Les nutritionnistes recommandent 3 portions de lait et de produits laitiers par jour. Par exemple:

2 dl de lait,
180 g de yogourt et
40 g de fromage à pâte dure.

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. 133080F

N° d'art. 133081F

N° d'art. 133082F

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. 143158F

Projet: maigrir
Un guide plein de conseils utiles. Pour aider les personnes voulant perdre des kilos à atteindre leur poids forme. Cette brochure gratuite peut être commandée en ligne sur www.swissmilk.ch/shop.

Banque de recettes
Vous trouverez des recettes pour manger léger sur www.swissmilk.ch/recettes.

Sources
Commission fédérale de l'alimentation COFA (éd.) (2009): Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation concernant l'apport en hydrates de carbone. Berne. NR (2004): Kohlenhydrate. Diäten-Revolte. Dans: UGB Forum 4/04. PSL (éd.) (2010): Une nouvelle méta-analyse évalue la corrélation entre les acides gras saturés et les pathologies cardio-vasculaires. Dans: Maillaiter mars 2010. PSL (éd.) (2009): Persistance des effets favorables des régimes réduits en glucides. Dans: Maillaiter mars 2009. PSL (éd.) (2008): Trop d'hydrates de carbone: un risque pour la santé ?. Dans: Maillaiter mai 2008. PSL (éd.) (2008): Les corps gras abaissent la réponse glycémique du pain blanc. Dans: Maillaiter juillet 2008. PSL (éd.) (2007): Kohlenhydrate und Stoffwechsel: Der Paradigmenwechsel kommt voran. Dans: Maillaiter September 2007. Sofer, Sigal et al. (2011): Greater Weight Loss and Hormonal Changes. After 6 Months Diet With Carbohydrates Eaten Mostly at Dinner. Dans: Obesity, 2011. UB (2005): Perspektive Ernährungsberatung. Dans: UGB Forum 3/05. Worm, Nicolai/Heseker, Helmut (2005): Low-carb kontrovers: Pro/Kontra. Dans: UGB Forum 1/05.

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: 133082F