

swissmilk Newslaiter



Conseils nutritionnels

Mon poids de forme
Partie 3

Septembre 2012



Le contrôle pondéral

Dire adieu à
l'effet yoyo

En route vers
le poids de forme

Les atouts minceur
du lait



Suisse. Naturellement.



Éditorial

Dire adieu à l'effet yoyo

Qui n'a pas entendu parler ou fait l'expérience de l'effet yoyo? On croyait s'être enfin débarrassé de quelques kilos superflus, mais voilà qu'ils réapparaissent déjà sur les hanches. L'effet yoyo est une réaction naturelle de l'organisme, car la perte de poids entraîne un ralentissement permanent du métabolisme de base, et par conséquent une baisse des besoins énergétiques. Pour ne pas reprendre des kilos, les apports et les dépenses d'énergie doivent être adaptés à cette baisse du métabolisme basal. Cela vaut pour toute une vie.

Le risque d'effet yoyo est particulièrement élevé lorsqu'on fait un régime éclair, parce que la tentation est grande de reprendre ses anciennes habitudes alimentaires. Et d'ainsi se retrouver en situation de surapport calorique. En revanche, ceux qui choisissent de perdre du poids en équilibrant leurs repas et en faisant plus d'exercice physique sont sur la voie du succès. La plupart auront à cœur de poursuivre sur cette lancée, ne serait-ce que parce qu'ils se sentent en meilleure forme et en meilleure santé.



IMC ou tour de taille?

L' **indice de Masse Corporelle (IMC)** est la méthode la plus connue pour déterminer le poids normal. Le calcul met en relation le poids corporel (en kg) et la taille (en m²). On admet qu'une personne dont l'IMC se situe entre 18,5 et 25 a un poids normal. Toutefois, l'IMC ne convient pas pour les personnes de petite taille et les sportifs, qui peuvent se trouver en surpoids en raison d'une importante proportion de masse musculaire, ou encore pour les personnes très grandes et minces, chez qui l'IMC sera excessivement bas.

Le **rapport taille-hanches (RTH)** est le rapport entre la circonférence de la taille (en cm) et celle des hanches (en cm). Cette méthode permet d'évaluer la répartition de la graisse dans le corps et le risque d'infarctus. Le RTH devrait être inférieur à 0,85 chez les femmes et à 0,90 chez les hommes. Une accumulation de graisse abdominale (gros ventre) indique un risque accru pour la santé.

La simple **mesure du tour de taille** est de plus en plus utilisée pour évaluer le risque de développer une pathologie cardiovasculaire et juger du poids corporel. Selon l'OMS, le tour de taille ne devrait pas excéder 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme. Si ces valeurs sont dépassées, on parle de répartition androïde des graisses, laquelle comporte un risque accru de pathologie cardiovasculaire et de mortalité.

La **formule de Broca** était souvent utilisée par le passé pour déterminer le poids idéal. Le poids normal s'obtient en déduisant 100 de la taille corporelle (en cm). Pour déterminer le poids idéal, on déduit encore 10 % du poids normal chez les hommes et 15 % chez les femmes. Cette formule ne fournit toutefois pas des repères sérieux pour les personnes particulièrement grandes ou petites.

L'**indice d'adiposité corporelle (IAC)** ou BAI (Body Adiposity Index) est un outil récent qui a été développé aux États-Unis afin de juger de la proportion de tissus adipeux d'une personne et de son risque de diabète. Cet indice utilise la circonférence des hanches et la taille corporelle ($IAC = \text{tour de hanches en cm} / (\text{taille en m})^{1,5} - 18$). Selon les travaux de deux instituts allemands (*Deutsches Zentrum für Diabetesforschung* et *Deutsches Institut für Ernährungsforschung*) et de la clinique médicale de l'Université de Tubingue, l'IAC ne serait toutefois pas plus fiable que l'IMC.



Notions théoriques & conseils pratiques

En route vers le poids de forme

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire et une activité physique suffisante sont de bons garants d'un poids corporel stable. Mais que faire lorsqu'on a toujours faim, que l'on n'est jamais vraiment repu? Peut-on manger des fruits à volonté? Et qu'en est-il des sucreries? Voici des conseils pratiques et quelques notions théoriques issues d'études récentes pour mieux gérer son alimentation au quotidien.



Le lait et les produits laitiers sont bons pour la ligne. Le lait contient des protéines et du calcium, lesquels favorisent la perte de poids. En effet, les protéines rassasient et préviennent l'apparition prématurée de la sensation de faim. Le calcium, quant à lui, stimule la combustion des graisses et empêche la formation de nouveaux tissus graisseux. De plus, il fixe en partie les graisses alimentaires dans l'intestin.

Les protéines rassasient. De nombreuses études montrent que l'apparition de la faim est retardée chez les sujets ayant consommé un repas plus riche en protéines, et que ceux-ci consomment moins de calories lors du repas suivant. Les protéines ont pour effet de retarder la vidange de l'estomac, de sorte que la glycémie n'augmente que lentement. Ainsi, la sensation de satiété dure plus longtemps.



Les fibres remplissent l'estomac. Les fibres aussi favorisent la satiété grâce à leur capacité à se gorger d'eau. Ainsi, le volume des aliments gonfle sans que la teneur calorique du repas n'augmente. On trouve des fibres dans les légumes, les fruits, les légumineuses et les céréales complètes notamment.

Les aliments n'ont pas tous la même densité énergétique. La sensation de satiété ne dépend pas de la teneur en calories, mais du volume des aliments consommés. Les aliments à faible densité énergétique (moins de 125 kcal/100 g), c'est-à-dire les fruits, les légumes, les viandes maigres, le lait et les produits laitiers, contiennent beaucoup d'eau. Leur effet sur l'appétit est donc élevé, pour un apport calorique faible.



Les bonnes quantités dans l'assiette. La composition des assiettes influe également sur la sensation de satiété, indépendamment du nombre de calories. Pour se sentir rassasié, il faut avoir l'estomac plein. Cependant, l'œil examine inconsciemment les quantités de nourriture qu'on lui présente et évalue si cela lui semble suffisant. Il est donc conseillé de remplir son assiette comme d'habitude, mais en réduisant de moitié les portions de féculents pour manger deux fois plus de légumes. Les veloutés onctueux font place à des salades assaisonnées «à l'italienne» et les desserts sont remplacés par des fruits frais.

Le petit-déjeuner n'est pas facultatif. Une personne qui déjeune mange moins le reste de la journée, économisant ainsi des calories. Non seulement le petit-déjeuner fournit de l'énergie et des nutriments dès le matin, mais encore il contribue au maintien d'un poids corporel sain.



Le bon choix au restaurant. Pour composer un petit festin tout en légèreté, choisir une viande maigre et beaucoup de légumes (pas de féculents en accompagnement), ou encore une petite portion de pâtes et du poisson frais (sans sauce grasse). Et même si d'appétissants effluves s'échappent du panier à pain, il vaut la peine d'y résister. Pour le bien de votre ligne.

Les fruits aussi contiennent des calories. Les fruits contiennent des vitamines et des minéraux, mais aussi du sucre et donc des calories. En fin de compte, une consommation abondante de fruits peut peser plus lourd qu'on ne le pense. La pyramide alimentaire recommande deux portions de fruits par jour: c'est la bonne quantité.



L'alcool est un piège calorique. L'alcool est très énergétique mais influe très peu sur la satiété. Pour garder la ligne, il faut donc modérer sa consommation de boissons alcoolisées.

Le light n'est pas plus léger. Les produits light, même s'ils apportent en général moins de calories, ont un effet moins durable sur la faim. On a dès lors tendance à en manger plus que ce qui est bon pour la ligne. Il vaut mieux opter pour des aliments légers par nature, tels les fruits et les produits laitiers.

Les fluctuations pondérales peuvent être maîtrisées. Il est possible de compenser de légères variations de poids (2 à 3 kilos) en mangeant un peu moins et en insistant sur l'exercice physique.

Les sucreries sont permises. Pour déjouer les pièges du grignotage, il suffit d'adopter la bonne stratégie. Placer par exemple les «extras» d'une semaine – branches de chocolat et bonbons – dans une boîte à sucreries, afin de savoir quand s'arrêter. Ces petits plaisirs rendent la vie plus agréable sans être un danger pour la ligne.



L'exercice fait la différence. Pour la plupart des gens, garder la ligne est impossible sans une activité physique régulière. Plus on bouge, mieux c'est! Une demi-heure quotidienne de marche à pied ou de bicyclette est toutefois un bon début.



Des aliments coupe-faim pour économiser des calories

Les aliments n'ont pas tous le même pouvoir rassasiant, lequel ne dépend pas de leur teneur en calories. Certains aliments sont très rassasiant, d'autres le sont moins. Des études ont montré que les denrées présentant une teneur élevée en protéines, en fibres et en eau rassasient mieux que les aliments plutôt riches en graisses. Les protéines que l'on trouve dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers, les haricots et les lentilles ont un effet coupe-faim plus durable que les glucides fournis par les pâtes, le pain et le riz. Les fruits et les légumes aussi ont un pouvoir rassasiant élevé tandis que les matières grasses influent peu sur la sensation de faim ou de satiété. Voilà qui pourrait expliquer pourquoi une alimentation riche en graisses mène parfois à une suralimentation passive, et par conséquent à une prise de poids.

Astuces pour garder la ligne

- Mangez de manière saine et équilibrée en vous référant à la pyramide alimentaire.
- Savourez 3 produits laitiers par jour.
- Mangez 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour, si possible de provenance régionale.
- Prenez garde aux glucides et optez pour des produits aux céréales complètes.
- Buvez 1 à 2 litres d'eau par jour.
- Économisez des graisses et des sucres au niveau des «extras» plutôt que dans les aliments de base.
- Évitez les sodas et les produits finis.
- Rassasiez-vous de légumes.
- Composez votre repas principal d'un produit laitier, de viande ou de poisson, de légumes à profusion et d'une petite portion de riz, de pâtes ou de pommes de terre.
- Préparez vous-mêmes vos repas avec des denrées de saison.
- Mangez trois repas par jour, à intervalles réguliers. Ne prenez une collation que si vous avez réellement faim.
- Respectez l'horaire des repas le week-end aussi.
- Faites chaque jour une demi-heure d'exercice physique, cela active la combustion des graisses.

Soupers

Petits plats pour agréables soirées

Vite fait

Tortilla aux légumes, aux champignons et au Gruyère



Deux repas en un

Poivrons farcis de pain, de jambon et de mozzarella



Feu vert

Salade pommée au poireau avec des raisins secs, des amandes et des noix. Plus un morceau de fromage et une tranche de pain complet



Pour les ménages

Émincé de poulet au poivron et pâtes



Soirée paresse

Poisson, tomates et riz cuits et servis en bocaux



Les atouts minceur du lait

Le saviez-vous? Le lait et les produits laitiers ont de sérieux atouts minceur:

- ▶ le calcium empêche la formation de graisse dans les cellules adipeuses et favorise l'élimination des graisses;
- ▶ le calcium est une arme anti-gros ventre, car il entrave la production de cortisol, une hormone qui intervient dans la formation de graisse abdominale;
- ▶ la leucine (composant de la protéine de lait) protège les muscles et favorise leur régénération;
- ▶ les produits laitiers rassasient et ont un effet coupe-faim;
- ▶ le lait est un aliment parmi les plus pauvres en calories puisqu'il contient 64 kcal par décilitre;
- ▶ les peptides du lait, inhibiteurs de l'ACE, ralentissent la croissance des cellules adipeuses et contribuent à dégraisser les muscles.

Trois produits laitiers par jour couvrent environ deux tiers des besoins journaliers en calcium. Cela représente par exemple:

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



Consultez les recettes sur www.swissmilk.ch > Services > Professionnels de la santé > Publications > Newslaiter

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

Newslaiter 2012

En 2012, les Newslaiter 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.

Partie 1: Les facteurs qui influent sur le poids



N° d'art. 133084F

Partie 2: Retrouver l'équilibre



N° d'art. 133085F

Partie 3: Le contrôle pondéral



N° d'art. 133086F

Partie 4: Nutrition: entre mythes et réalités (à paraître en décembre 2012)

Brochure

Bons plans pour le souper: de délicieuses recettes à découvrir. Commandes sur www.swissmilk.ch/shop, par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.



N° d'art. 142108F

Sources

Fäh, David (2006): 333 Abnehmtipps; Mangiameli, Franca (2007): Essen und abnehmen - der Satt-Mach-Guide. Trias Verlag; Mangiameli, Franca (2011): Die Milchdiät - Abnehmen mit dem Kalzium-Kick. Südwest Verlag; Abnehmen und Gewicht halten. Dans: www.swissmilk.ch; Achtung Kalorienfallen. Dans: Le Menu, 3/2011; Heiss hunger auf Süsses?. Dans: Le Menu, 1/2008; Hunger ist die grösste Einkaufs-falle. Dans: Le Menu, 3/2012; Schlank bleiben. Dans: Food Today, 9/2003; Wodurch fühlen wir uns satt? Die sättigende Kraft von Lebensmitteln. Dans: Food Today, 7/2002;

Impressum

La Newslaiter paraît 4 fois en 2012.
Éditeur: Swissmilk, Berne.
Rédaction: Susann Wittenberg, nutritionniste B.Sc., Swissmilk.
Concept / rédaction: Birchmeier Communications SA, Zoug.
Graphisme: gra'vis, Eich.
Version française: Trait d'Union, Berne
N° d'art. 133086F

